



المعالجة بتدليك اليدين والقدمين

# الرفلكسولوجيا

تمارين بسيطة في البيت والمكتب وأثناء السفر



أكاديمية

المعالجة بتدليك اليدين والقدمين

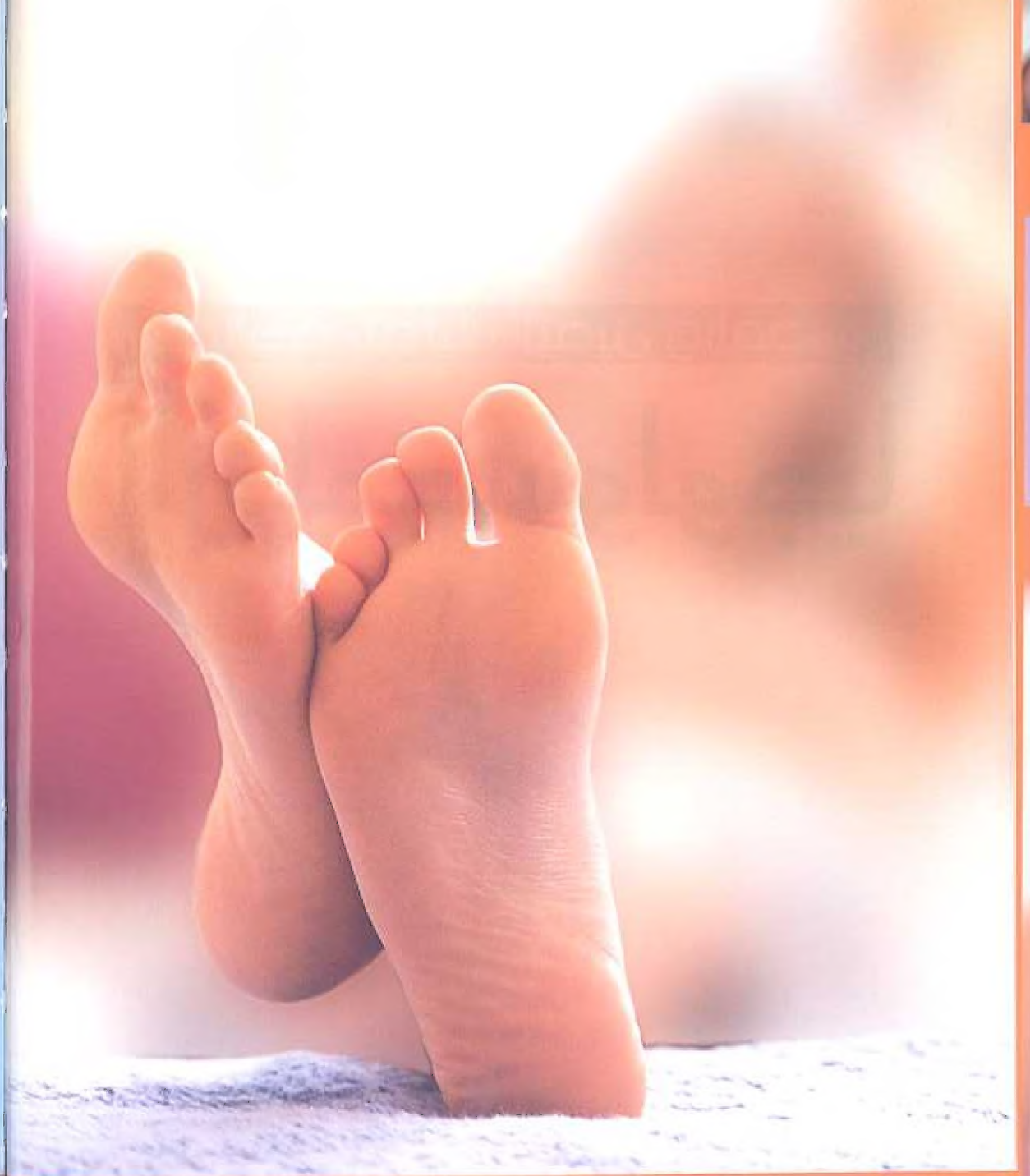
# الرفلكسولوجيا

تمارين بسيطة في البيت والمكتب وأثناء السفر

آن جيلاندرز

ترجمة عمر الأيوبي

أكاديميا





## المحتويات



6	كيف يستخدم هذا الكتاب
8	المقدمة
14	الفصل الأول: مدخل إلى الرفلكسولوجيا
36	الفصل الثاني: الإعداد ليومك
50	الفصل الثالث: السفر في توازن وانسجام
68	الفصل الرابع: البقاء في القمة في عملك
84	الفصل الخامس: الاسترخاء والاستجمام
108	الفصل السادس: الوقاية والعلاج
138	الفهرس

## الرفلكسولوجيا

حقوق الطبعة العربية © أكاديمية إنترناشيونال

الطبعة الثانية 2006

ISBN: 9953-37-045-1

First published in United Kingdom

Under the title '**Reflexology**'

by Gaia Books Ltd, 66 Charlotte Street,  
London W1T 4QE

© Gaia Books Limited, London

'All rights reserved'

أكاديمية إنترناشيونال Academia International

شارع فردان، بناية بنك بيبيلوس، Verdun St., Byblos Bank Bldg.

ص.ب 113-6669 P.O.Box

بيروت، لبنان Beirut 1103 2140 Lebanon

هاتف 800832 - 862905 - 800811 (961 1) Tel.

فاكس 805478 (961 1) Fax

بريد إلكتروني E-mail: [academia@dm.net.lb](mailto:academia@dm.net.lb)

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو اختزال مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابةً ومقدماتاً.

**أكاديمية**

هي العلامة التجارية لأكاديمية إنترناشيونال

**ACADEMIA**

is the Trade Mark of Academia International

[www.academiainternational.com](http://www.academiainternational.com)

## كيف يستخدم هذا الكتاب

يقدم هذا الكتاب أساليب علم الرفلكسولوجيا، أي تدليك المنعكسات العصبية الموجودة في اليدين والرجلين، بحيث تلائم يوم عملك المزدحم، منذ أن تستيقظ في الصباح إلى أن تغمض عينيك في المساء. ويأتي ذلك مدعوماً بنصائح صحية وعلاجات طبيعية بسيطة. وهو مرجع سريع ودليل لنمط الحياة على السواء: يمكنك الرجوع إليه أثناء النهار إذا احتجت إلى تفريغ حالة محدّدة أو يمكنك استخدامه لتوجيه نفسك خلال اليوم واتّباع نمط حياة صحي.

نظراً لأن من غير العملي عادة التعامل مع القدمين إلا عندما ترتاح في البيت، فقد اختارت المؤلفات معالجة يديّك بسيطة مثالية للمساعدة الذاتية في أثناء النهار. ويترك تدليك منعكسات القدمين للأمسيات وعطلات نهاية



الأسبوع، عندما يكون لديك الوقت للاسترخاء وتقاسم المعالجة مع شريك، إذ إنك لا تستع التعامل مع قدميك بفعالية.

يشرح الفصل الأول كيفية عمل هذا التدليك والأساليب العامة التي تحتاج إليها لتعالج نفسك أو من تحب. ومن المهم قراءة هذا الفصل قبل تجربة أي من العلاجات في بقية الكتاب. ويعرض الفصل الثاني كيف تبدأ يومك ويضمّ معالجات ذاتية لليدين. ويساعدك الفصل الثالث في جعل رحلاتك مريحة وأمنة قدر الإمكان، ويضمّ معالجات ذاتية فضلاً عن معالجات كاملة لليدين. ويقودك الفصل الرابع أثناء نهارك في المكتب، في حين أن المعالجة القائمة للقدمين في الفصل الخامس تتيح لك التخلص من أشد حالات الإجهاد والكرب في أيامك. ويمثل الفصل السادس قسماً مرجعياً لمعالجة حالات محدّدة والوقاية منها بالتركيز على المعالجة بتدليك القدمين.

تنبيه  
لا يهدف هذا الكتاب إلى الحلول محل الرعاية الطبية تحت الإشراف المباشر لطبيب مؤهل. استشر طبيبك قبل الشروع في إدخال أي تغيير على نظامك الصحي.

وفي حين أن المعالجة بتدليك اليدين والقدمين مأمونة جداً، عليك أن تطلب المساعدة الطبية إن ساورتك الشكوك بأي حالة طبية، لاسيّما إذا كنت أنت أو الشخص الذي يجري علاجه مصاباً بالداء السكري أو الخثران (تخثر الدم) thrombosis أو التهاب الوريد، أو تخضع لعلاجات تقليدية للسرطان. لا تعالج الناس أثناء المرحلة الحادة من أي مرض معدي. وأنشد دائماً نصيح خبير في المعالجة بتدليك القدمين قبل معالجة النساء في أول 14 أسبوعاً من حملهن، لاسيّما إن كن قد أجهضن من قبل. وأي تطبيق للأفكار والمعلومات الواردة في هذا الكتاب تخضع لتقدير القارئ وعليه وحدة تقع مسؤولية المخاطر.





المعالجة بتدليك متعكسات اليدين والقدمين هي إحدى أقوى العلاجات الطبيعية لتخفيف الإجهاد وتفريغ الكرب والتوتر التي تنقسم بها الحياة الحديثة. وهي سهلة التطبيق وتحدث ارتياحاً عميقاً عن طريق العمل على استرجاع قدرة الجسم على شفاء نفسه بنفسه.

### استيعاب الإجهاد والكرب

إن أنماط حياتنا الحديثة المحمومة شديدة التنبيه، لكننا لا نستطيع، أو ننسى في الغالب الاسترخاء بشكل صحيح. وعلينا الاعتياد على وجودنا في حالة دائمة من التوتر العصبي والاعتقاد بأننا نحتاج إلى مستويات عالية من الإجهاد في حياتنا

اليومية لكي نعمل «بشكل سوي». ومع ذلك نميل إلى الاعتقاد بأن للإجهاد والكرب تأثيراً شديداً سلبية على حياتنا. فكم من مرة سمعنا أنفسنا أو أصدقاءنا يقولون «لا أستطيع الخروج، لقد كان يومي متعباً ومجهداً حقاً»، أو «أشعر بالإجهاد»، أو «أحتاج إلى قضاء بعض الوقت مع نفسي للاسترخاء» أو «لا أستطيع تحمل التنقل في ساعات الذروة، لأن ذلك مجهود جداً». غير أن الإجهاد باعتدال مؤثر إيجابي على حياتنا ومحفز عظيم. فالضغوط اليومية تدفعنا بشكل عام إلى الحركة والنمو فهي تضمن وصولنا إلى العمل في الوقت المحدد أو تنظيم عشاء ناجح لمجموعة من الأصدقاء. لكن يمكن أن يؤدي الإجهاد المفرط إلى إحداث اضطراب في الوظائف السوية للجسم، ما يؤثر بشكل واضح على أنماط النوم والجهاز الهضمي والجهاز المناعي ويسبب القلق أو الاكتئاب.

### فرط الانفعال

نظراً لأننا مشغولون جداً، نميل كثير منا للأسف إلى الإقراط في الانفعال أمام الضغوط اليومية والاستجابة بطريقة سلبية جداً للأوضاع التي تحدث إجهاداً معتدلاً فحسب. ويؤدي فرط الانفعال الدائم، البدني أو العاطفي، أمام الإحباطات اليومية إلى تأثير ذهني شديد ويجعلنا عدائيين دونما

ضرورة: فالغضب الشديد من زحمة السير، أو البكاء عند تعطل الحاسوب، أو الصراخ على العاملين في المطاعم بسبب سوء الخدمة ما هي إلا أمثلة كلاسيكية. والشعور بالتوتر الدائم ليس منهكاً فحسب، بل هو مضر بصحتنا على المدى الطويل أيضاً. ويرجع ذلك إلى أن الجسم يتفاعل بشكل غريزي مع مستويات الإجهاد العالية، وينقل الموارد بعيداً عن الوظائف الأقل أهمية نحو أعضاء الجسم الضرورية لمواجهة الموقف أو الهروب منه. وذلك بدوره يضعف الجهاز المناعي ويتركنا معرضين للمرض - ومن يكون منهكاً ومصاباً بالإجهاد تزيد احتمالات إصابته بالإنفلونزا عن من يشعر بالراحة والسعادة. وبشكل عام، إذا كان أحدهم يمرض بشكل متكرر أو يعاني من أي شكوى تتعلق بالإجهاد، مثل الشقيقة أو الربو أو الاضطرابات الجلدية أو ضغط الدم العالي أو تهيج الأمعاء، فمن الضروري اتخاذ الخطوات اللازمة لعلاج مصدر الحالة لا الأعراض البدنية المباشرة فحسب.

### التغلب على الإجهاد بتدليك اليدين والقدمين

تعتبر الممارسة القديمة للمعالجة بتدليك اليدين والقدمين مثالية لعلاج المشكلات المتصلة بالإجهاد والوقاية منها، فهي لا تعالج الحالة البدنية المباشرة فحسب، وإنما تساعد المريض أيضاً على الاسترخاء، ومن

ثم علاج السبب الأصلي، وهو الإجهاد والكرب. وبهذه الطريقة يعالج تدليك اليدين والقدمين المرء بأكمله لا الأعراض الموضوعية فحسب.

المعالجة بتدليك اليدين والقدمين طريقة مأمونة تماماً للعلاج ولا تتطلب تدخلاً خارجياً، وإنما تعمل بممارسة الضغط على نقاط انعكاس محددة في القدمين واليدين. فكل نقطة انعكاس تقابل جزءاً من الجسم (انظر الصفحات 26-33). ويتنبه تدليك نقاط الانعكاس هذه نهايات الأعصاب والدورة الدموية، كما يخفف الإجهاد والتوتر الكامنين في الجسم.

رغم أن معالجة القدمين هي الشكل الأكثر فعالية (انظر الصفحة 16)، توجد كثير من تمارين اليدين التي يمكنك أدائها أثناء النهار لمساعدتك على الاسترخاء وتفريغ المشاكل، مثل الشقيقة وعسر الهضم وآلم الظهر.

توقف لحظة وفكر متى تبدأ أثناء النهار بالشعور بالاستنزاف وفقد التركيز. وإن كنت بحاجة إلى استنهاض في بداية اليوم، جرب روتيناً سريعاً مدته خمس دقائق في الصباح لإمداد نفسك بالطاقة، بالتركيز على منطقة العمود الفقري في يديك (انظر الصفحتين 38-39)، فلمس منعكس العمود الفقري ينبه كل أقسام الجسم للعمل بانسجام.

تهبط الطاقة عند كثير من الأشخاص بعد



الغذاء. إن كنت تشعر دائماً بالتعب بعد الظهر، قد يكون السبب جهازك الهضمي - ربما تناولت وجبة سريعة على مكتبك. ذلك نقاط انعكاس الكبد والمعدة والأمعاء لمدة خمس أو عشر دقائق لتفريغ الحالة. وفر لنفسك رفاهية العلاج لأن لذلك تأثيراً كبيراً على المعنويات أيضاً. وسوف تجد أن يوسعك مواجهة ما تبقى من اليوم بشكل إيجابي تماماً.

إن واجهت يوماً عصيباً جداً في العمل، اطلب من زوجك أو من صديق المساعدة في التدليك الكامل للقدمين في البيت (انظر الصفحات 86-101). كل ما تحتاج إليه كرسي مزيج أو أريكة ووسادتان لرفع قدميك. ولن تشعر بالفوائد الكاملة للمعالجة بتدليك القدمين فحسب، بل ستحصل على راحة عظيمة أيضاً من القدرة الشافية للمس. إن كنت مشغولاً جداً وتخرج في المساء، حاول أفراد بعض الوقت جانباً في عتلة نهاية الأسبوع لمعالجة نفسك بتدليك القدمين واليدين.

**إعادة تقييم نمط حياتك**  
نظراً لأن المعالجة بتدليك اليدين والقدمين طريقة شاملة للعلاج، إذ إنها تتعامل مع الجسم بأكمله لا مع الأعراض فحسب، فمن المهم أيضاً التفكير في نمط حياتك بشكل عام عند التغلب على الحالة. فعلى سبيل المثال، إن كنت تعاني من الشقيقة المتصلة

بالإجهاد، اسأل نفسك ما هي الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لخفض الإجهاد غير الضروري في حياتك. ربما يكون ذلك ابتلاعاً من تغييرات بسيطة، مثل كي قميصك أو إعداد غداك ليلاً ليتسنى لك مزيد من الوقت في الصباح، أو ربما عليك التفكير في إحداث تغييرات جذرية في نمط حياتك، مثل إيجاد عمل آخر أو الانتقال من المنزل.

**تعلم كيف تسترخي**  
عليك أيضاً أن تتعلم كيف تسترخي بشكل صحيح، لأن ذلك مفتاح إيجاد التوازن في نمط الحياة المحمومة. إن كنت مسترخياً تستطيع وضع الأمور في نصابها الصحيح وتحرر الإحباطات المكبوتة وتحمي صحتك. احرص على منح نفسك وقتاً للاسترخاء كل يوم: فالتأمل واليوغا و«التاي كي» طرز ممتازة لمساعدتك في طرح المشاغل خلفك كل يوم، وإن كنت تفضل الجلوس بهدوء بمفردك في اليوم، جرب تبخير قطرتين من الزيت العطري للورد أو الخزامى في حراق المعالجة بالعطور أثناء الاستماع إلى موسيقاك الهادئة المفضلة أو قراءة رواية.

**التمارين**  
من الضروري ممارسة التمرين بانتظام لاستهلاك كل الطاقة الفائضة التي ينتجها جسمك عندما يكون مجهوداً. كما أن ذلك

يشعرك بمزيد من الحيوية أثناء النهار ويساعدك على النوم نوماً عميقاً في الليل. فالركض أو المشي السريع أو جلسة في صالة الرياضة أو السباحة هي تمارين عظيمة لتخفيف الإجهاد والكرب، وكذلك التمارين الهوائية أو فنون القتال أو الرقص أو رمي كرة على حائط. وإذا كنت لا تميل إلى التمرن في بعض الأيام، ما عليك إلا التنفيس عن إحباطاتك في الفراش.

### الغذاء الجيد

النظام الغذائي الجيد والطبيعي قدر الإمكان هو مفتاح الصحة السليمة (انظر أيضاً الصفحتين 102-103). تناول يومياً الكثير من الفاكهة والخضراوات الطازجة ثينة ما أمكن ذلك، فضلاً عن القطاني (الفول والحمص والعدس، إلخ) والحبوب والخبز الأسمر والأرز. وعليك أن تشرب أيضاً لترين من الماء النقي المصفى كل يوم، حاول أن تشرب معظم هذه الكمية في الصباح والقليل منها فقط في أول الليل لتجنب تشغيل كليتيك بنشاط في الليل ما يضطرك إلى الاستيقاظ والتوجه إلى المراحيض. تجنب الأطعمة المقلية بمقلّي عميق وكل الأطعمة المصنّعة التي غالباً ما تكون متدنية القيمة الغذائية وتحتوي على مقادير كبيرة من الملح والدهون المشبعة والتكهات الاصطناعية والمواد الحافظة. فهذه المأكّل إلى جانب السكر المكرر جداً يمكن أن تساعد

في إضعاف جهاز المناعة، ففكر أيضاً في تناول مكمل للمعادن والفيتامينات، لأن الغذاء الذي نأكله يخسر بعض قيمته الغذائية إذا عولج بالمبيدات الحشرية الكيميائية والأسمدة، أو جني قبل أوانه لنقله إلى الخارج، حاول أن تأكل الأغذية المزروعة محلياً بطريقة حيوية ما أمكنك ذلك.

### النوم المريح

إن الحصول على نوعية منتظمة من النوم تعطي العالم نكهة مختلفة. ويتفاوت المقدار الذي يحتاج إليه الناس باختلاف أنواعهم، لكن ثماني ساعات في اليوم تكفي عادة. إن كنت تواجه مشاكل في النوم (انظر أيضاً الصفحتين 106-107)، احرص على الاسترخاء بشكل صحيح قبل أن تأوي إلى الفراش. وغالباً ما يساعد الحمام بالزيوت العطرية أو التدليك (انظر الصفحة 101).

### المعالجة بتدليك اليدين

#### والقدمين والمعالجات الأخرى

يمكن استخدام المعالجة بتدليك اليدين والقدمين مع معظم المعالجات الأخرى، مثل المعالجة بالزيوت العطرية أو التدليك أو الريكي أو الوخز بالإبر أو اليوغا. ومن المأمون المعالجة بتدليك اليدين والقدمين عند تلقي معالجة مثلية أو بالأعشاب، لكن عليك استشارة المعالج دائماً.



## المعالجة العطرية

الزيوت العطرية شديدة التطاير ويمكن استخدامها لشفاء الجسم والذهن في الحمام والتدليك والرقادات الساخنة والباردة ومستحضرات التجميل، فضلاً عن تعطير البيت. عليك دائماً تخفيف الزيوت العطرية قبل وضعها على الجلد، رغم وجود بعض الاستثناءات مثل زيت الخزامى. عليك اتباع التعليمات المصاحبة لكل زيت لأن بعضها سام ويمكن أن يشعرك بالغثيان إذا أفرطت في الكمية المستخدمة.

فيما يتعلق بالمعالجة بتدليك اليدين والقدمين، عليك ألا تستخدم الزيوت عند تدليك اليد أو القدم لأن ذلك يحول دون التلامس الصحيح مع نقاط الانعكاس ويجعل الجلد زلقاً. بدلاً من ذلك، انثر بضع قطرات من الزيت العطري في حرقاء أثناء المعالجة. وعلى سبيل المثال، يساعد زيت البرغموت أو الكريب فروت في تنشيط الهمم الفاترة واسترجاع مستويات الطاقة، فيما يحد زيت الخزامى على الاسترخاء والراحة.

## التدليك

يعمل التدليك بشكل جيد مع المعالجة بتدليك اليدين والقدمين. بعد جلسة للقدمين واليدين، أطلب من المدلك تدليك أعضاء الجسم التي كانت مؤلمة بشكل خاص أو متوترة في مناطقها المقابلة على قدميك.

غالباً ما يكون الكتفان والظهر والعتق بحاجة إلى عناية (انظر الصفحة 101).

التدليك مخفف للإجهاد بشكل عام ويفرّج التوتر الموجود في كتفيك وعنقك فضلاً عن الأوجاع العامة والتيبس. ذلك الجسم براحة اليد، جرب إضافة بضع قطرات من زيوت المعالجة العطرية إلى الزيت الذي تستعمله لتعزيز التدليك. ويقيد زيت القرنفل (كبش القرنفل) بوجه خاص للقيس والالتهاب في منطقة العمود الفقري وحولها، فيما يعتبر زيت الخزامى مضاداً عاماً للالتهابات ويساعد على النوم العميق. ويمكن أن يكون تدليك القدمين الذي يليه تدليك للجسم بالزيوت العطرية مفيداً إذا كنت تعاني من الأرق (انظر الصفحتين 106-107).

## التأمل

إن وجدت أن من الصعب عليك الاسترخاء وتهذنة فكرك، جرب التأمل (انظر الصفحة 85). اختر غرفة هادئة ودافئة واحرق بضع قطرات من البخور أو الزيت العطري المفضل لديك لمساعدتك. وقد تجد أن من المفيد التركيز على مكان محدد. ضع أشياء بسيطة عليه مثل شمعة محترقة أو بعض الأزهار المتضررة. ابدأ بالجلوس مدة 10 إلى 15 دقيقة وارفع المدة تدريجياً إلى أن تستطيع الجلوس 30 دقيقة. إن قضاء بضع دقائق في سكونية كل يوم يخلي عقلك ويحرر جسمك من التوتر ويعيد شحن طاقاتك.

## تمت حياة صحي وسعيد

إذا كنت تعباً من سرعة الحياة وتعاني من أي نوع من الحالات المتصلة بالإجهاد، جرب تدليك اليدين والقدمين لاستعادة إحساسك بالتعافي. وستكتشف أن المعالجة بتدليك اليدين والقدمين، إلى جانب النظام الغذائي الجيد والتمرين المنتظم والنوم العميق، سوف تحدث تغييراً كبيراً في حياتك. سوف تشعر بمزيد من الحيوية والإيجابية وتكون أكثر سعادة وعافية بشكل عام. وكل ما يلزم بضع دقائق كل يوم ورغبة في السيطرة على حياتك. يقودك هذا الكتاب أثناء اليوم، حيث يبين

لك كل فصل كيف تدخل على روتين حياتك اليومي تغييرات بسيطة وفعالة في آن معاً. ويضم ذلك كل شيء، ابتداءً من العلاج السريع المنشط بتدليك اليدين والقدمين لمدة خمس دقائق عندما تستيقظ، إلى النصائح بشأن ما تأكل وكيف تحتل الرحلات الطويلة وتعالج مشاكل مثل ألم الظهر ونوبات الألم وإجهاد العينين وعسر الهضم. لكن قبل أن تكتشف كيف تحتل الحياة ذات التأثير السريعة والمحمومة، احرص على أن تتألف مع المعارف الأساسية للمعالجة بتدليك اليدين والقدمين وهي موضوع الفصل الأول.

Ann Gellanders.

آن جيلاندز



## الفصل الأول

# مدخل

## إلى الرفلكسولوجيا

### (المعالجة بتدليك اليدين والقدمين)

توجد على القدمين واليدين آلاف نقاط الانعكاس بحجم رأس الدبوس. كل منها يتعلّق بأعضاء ووظائف وأقسام مختلفة من الجسم. وفي المعالجة بتدليك اليدين والقدمين، يمارس الضغط على هذه النقاط لتنبيه الجهاز العصبي والقسم المقابل من الجسم.

**تنبيه** نقاط الانعكاس في الحواف العليا والسفلى للقدمين واليدين وداخلها وخارجها، تساعد المعالجة بتدليك القدمين واليدين الجسم على طرد السموم وتنقيس التوتر واستعادة حالة التوازن الطبيعية. إن كان قسم من جسمك ملتهباً أو محتقناً أو متوتراً، تتفاعل نقاط الانعكاس المقابلة مع الضغط بشكل حسّاس. وبهذه الطريقة، تستطيع قدمك ويدك رواية قصة دقيقة عن صحتك (انظر الخرائط في الصفحات 26-33).

ويمكن أن تكون الحساسية أيضاً إنذاراً باكراً بمرض أكثر خطورة. فإذا ما عولج الاختلال دون تأخّر بتدليك القدمين واليدين، غالباً ما يُصحّح ويتم تجنب المرض. كما أن المعالجة بتدليك القدمين واليدين يمكن أن تكشف إصابات تعرض لها الجسم في السابق، إذ إن كل نسيج لذية باقية في الجسم يحدث حساسية في نقاط انعكاسه. ترجع المعالجة بتدليك القدمين واليدين إلى قرون خلت. وأقدم السجلات موجودة في نقوش تعود إلى سنة 2330 ق.م في قبر الأطباء في أنقمر بمصر. ويظهر أحد المشاهد أناساً يتلقون العلاج في أيديهم وأقدامهم. وقد استخدموا الإبر الصينيون أيضاً المعالجة بتدليك اليدين والقدمين في القرن الرابع الميلادي لتكميل عملهم. وكانوا يضغطون على القدمين مباشرة بعد وخز الإبر في أماكنها للمساعدة في تحرير الطاقة من الجسم وحفز الشفاء. أدخلت يوجين إنغهام، وهي اختصاصية بالعلاج الطبيعي، المعالجة الحديثة بتدليك اليدين والقدمين إلى الغرب في ثلاثينيات القرن العشرين. وقد تعلمت المعالجة بتدليك القدمين واليدين من الخرائط القديمة للقدم وعملت على تطويرها. وتدرّس هذه المعالجة اليوم في كل أنحاء العالم وهي إحدى أشهر أشكال الطب التكميلي شيوعاً.



## كيف تعمل المعالجة بتدليك القدمين واليدين

رغم أن البحث العلمي لم يتمكن من إثبات كيفية عمل المعالجة بتدليك القدمين واليدين أو الوخز بالإبر أو المعالجات المماثلة، تقدم الذاكرة الخلوية - أي طريقة تخزين الدماغ للمعلومات واسترجاعها - تفسيراً مقيداً ومعقولاً. فنظراً لأن الدماغ يسجل كل تجاربنا، فإنه يتذكر أيضاً الأشياء التي تغيرت بشكل واضح أو نعتقد أننا نسيناها.

لهذا السبب، غالباً ما يشعر الناس الذين يفقدون ظرفاً بآلم وهمي حيث كان الطرف ذات يوم، في حين يتمكن آخرون خاضعون للتخويم من تذكر أحداث بعيدة الأثر في الماضي، ومع ذلك متسبة في الظاهر. ويوجي ذلك بأن المرض يمكن أن يترك ذاكرته عن الالتهاب والتوتر والاحتقان في الخلايا الدماغية.

في المعالجة بتدليك اليدين والقدمين، يعلن عضو الجسم المصاب عن نفسه بمثابة نقاط انعكاس حساسة على اليد والقدم. وعندما تنبه نقاط الانعكاس هذه، يرسل الجهاز العصبي رسالة جديدة صحيحة إلى الدماغ. وعن طريق تكرار المعالجة، تتغير ذاكرة الخلية ويسترجع عمل الجسم، وتصبح نقاط الانعكاس التي كانت حساسة جداً في السابق غير فعالة.

يعتبر تدليك اليدين والقدمين معالجة شاملة تتعامل مع سبب الاختلال في الجسم بأكمله، بدلاً من أن تكون الألم الموضوعي بالأدوية أو تزيل القسم المعطل من الجسم.

### اليدين أم القدمان؟

المعالجة بتدليك القدمين أكثر فعالية لأن القدمين أكثر حساسية من اليدين - جرب تغطيس يديك في مغطس ساخن ثم قدميك، قد تكون درجة حرارة الماء محمولة في اليدين، لكنها قد تكون حارة جداً بالنسبة للقدمين. إن

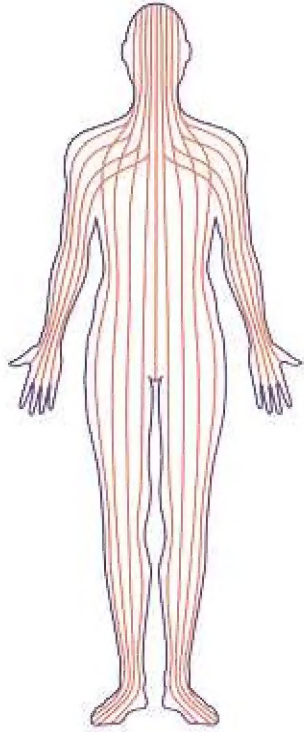
الجانبان الأيسر والأيمن إذا رسمت خطاً عبر وسط جسمك من أعلاه إلى أدناه، يقابل كل شيء في النصف الأيمن من جسمك نقاط الانعكاس على القدم واليد اليمنى. في حين يقابل كل شيء في النصف الأيسر من جسمك القدم واليد اليسرى. لا تغفل عن هذه الصورة لمساعدتك في تحديد مواقع نقاط الانعكاس المختلفة وتذكرها.

عزل نقاط الانعكاس في اليدين أصعب من عزلها في القدمين، لأن المساحة السطحية لليدين أصغر بكثير. لكن غالباً ما يكون العمل على اليدين عملياً أكثر، فبإمكانك منح نفسك علاجاً دون تطفل أثناء العمل، في حين أن عليك أن تطلب مساعدة صديق أو زوج عند المعالجة بتدليك القدمين. ولهذا السبب يعتبر تدليك اليد مثالياً للمساعدة الذاتية. دلل نفسك بجلسة كاملة للقدمين عندما ترجع إلى البيت في المساء أو تسترخي في عطلة نهاية الأسبوع.

### مناطق الطاقة

من السهل فهم كيفية عمل المعالجة إن كانت أزواج مناطق الطاقة الطولانية الخمسة، أو مسارات الطاقة، في الجسم مألوفة لديك. وهي مرقمة من 1 إلى 5 على جانبي العمود الفقري وتبدأ في اليدين والقدمين وتتواصل حتى الرأس. يبدأ الزوجان النطاقيان الأولان في إصبعي القدمين الكبيرين ويجريان عبر الرجلين والعمود الفقري إلى مركز الدماغ. ويبدأ في اليدين في أعلى الإبهامين ويتواصل عبر ظاهري الذراعين والكتفين إلى مركز العنق. وهنا ينضمّان إلى الزوجين اللذين بدأ في إصبعي القدمين الكبيرين.

ويعتقد الاختصاصيون في المعالجة بتدليك اليدين والقدمين أن أي حالة تقطع تدفق الطاقة خلال منطقة معينة تحدث اضطراباً في الوظائف الصحية لأعضاء الجسم التي تقع عندها. ويشمل ذلك بالنسبة للزوجين النطاقيين الأولين العمود الفقري والعنق والدماغ. وعلى نحو مماثل، عندما تمارس ضغطاً على اليدين والقدمين تنبه المنطقة بأكملها وتشعر بتأثيرها الشافي في كل أنحاء الجسم.



رسم خريطة النطق

يتقسم الجسم إلى عشرة نطق للطاقة. خمسة في كل من جانبي العمود الفقري. تمتد النطق من أصابع القدمين صعوداً إلى الرأس. حيث يبدأ النطاق 1 عند إصبع القدم الكبير وتشكل اليدين أيضاً جزءاً من خريطة النطق. حيث يبدأ النطاق 1 عند الإبهام.



## الخطوط التوجيهية للتدليك

تعمل تقسيمات اليدين والقدمين بمثابة خطوط توجيهية لتحديد أي المناطق في اليدين والقدمين تتصل بأي منطقة في الجسم (انظر أدناه والصفحة اليسرى). وتوجد كل نقاط الانعكاس داخل هذه الخطوط التوجيهية (انظر الصفحات 26-33 من خرائط اليدين والقدمين التي تعرض نقاط الانعكاس).

### خط الحجاب (أ)

يمتد خط حجاب القدم على طول أعلى عظام المشط حيث يلتقي بالأصابع. ومن السهل تحديده لأن الجلد فوقه داكن. وهو يمتد على اليدين تحت عظام البرجمة تماماً. وتقع نقاط الانعكاس المتعلقة بالقلب والرئتين فوق هذا الخط.

### خط الخصر (ب)

مرّر إصبعك على القدم إلى أسفل إلى أن تشعر بنتوء عظمي عند منتصف المسافة وارسم خطاً وهمياً بالعرض. ويجري خط الخصر على اليد عبر الراحة حيث يلتقي الإبهام باليد، وتقع نقاط انعكاس الجهاز الهضمي والكليتين والطحال بين خطي الحجاب والخصر.

### خط الحوض (ج)

لإيجاد خط الحوض على القدم، ارسم خطاً وهمياً من عظم الكاحل نحو قاعدة العقب. ويبدأ على اليدين حيث تتصل اليد بالرسغ. وتقع نقاط الانعكاس الخاصة



بأعضاء الإفراغ بين خطي الخصر والحوض. وتوجد تحته نقاط انعكاس الأعضاء التناسلية.

### خط الأربطة (د)

إذا أرجعت أصابع القدمين لشدة القدم، تشعر بوتر ليفي شبيه بالمغيط على القوس بين خطي الحجاب والخصر. هذا هو خط الأربطة، ويبدأ عند خط الحجاب تحت إصبعي القدم الأول والثاني ويتواصل نزولاً إلى خط الحوض. ويبدأ على اليدين تحت الإصبعين الثاني والثالث.

### خط الكتفين (هـ) للقدمين فقط

هذا الخط خط توجيهي ثانوي للقدمين فقط ويمتد تحت قاعدة أصابع القدم مباشرة. وتقع فوقه كل نقاط الانعكاس الخاصة بالجيوب والعينين والأذنين والغدة الدرقية والعنق.

### تحديد مواقع الخطوط التوجيهية

تساعدك الخطوط التوجيهية للتدليك في تحديد نقاط الانعكاس المختلفة على اليدين والقدمين. ونظراً لأن اليدين أصغر كثيراً من القدمين، تكون الخطوط التوجيهية على اليد أكثر تقارباً منها على القدمين. وبالطريقة نفسها، تكون مناطق الانعكاس على اليدين متركزة في منطقة صغيرة ولذلك فهي أقل تفصيلاً (قارن بين خريطتي اليد والقدم في الصفحات 26-33).



## بدء التدليك

قبل أن تبدأ المعالجة بتدليك اليدين والقدمين، يجب أن تألف بعض التقنيات والمهارات الأساسية للإمساك باليدين والقدمين عندما تعمل عليهما. كما يجب أن تكون حساساً لمقدار الضغط الذي تبدله.

إن كان لديك الوقت، ابدأ أي جلسة تدليك لليدين والقدمين بتمارين الاسترخاء (انظر الصفحة 38 والصفحات 86-89)، فهي مهدئة وتساعدك في «التناغم» مع اليدين والقدمين التي تعالجهما. ومن المهم أيضاً إبقاء أظفارك نظيفة وقصيرة - يجب ألا تراها عندما تنظر إلى راحة يدك.

### التقنيات

هناك أربعة تقنيات أساسية ينبغي تعلمها للمعالجة بتدليك اليدين والقدمين، وهي الزحف والعقف والدوران وفرك

### الزحف (01-04)

حركة الزحف الأساسية هي هذه التقنية شبيهة بطريقة تحرك اليسروع. أبق إبهامك (أو أصبعك) مثنياً واعمل بالبنان ضاغطة قليلاً على الجافة الخارجية بحيث لا يغرز الظفر. إنها حركة دقيقة تتيح لك العمل ببطء ومنهجية. حاول أن تتصور أنك تعمل على مديسة مليئة

بالديابيس: كلما رقت الإبهام، ازحف نحو الأمام واضغط كما لو أنك تدخل أحد الديابيس.

العمود الفقري، جريها على نفسك أو على صديق إلى أن تصبح التقنيات مألوفة لديك.

### الضغط

يحب بعض الأشخاص الكثير من الضغط، فيما يفضل آخرون لمسة أكثر خفة. يرجع مقدار الضغط الذي تستخدمه إلى الحدس إلى حد كبير، لكن الشخص المعافى يستمتع عموماً بالضغط أكثر من الشخص المسن أو الضعيف. عليك ممارسة ما يكفي من الضغط لكي يشعر المثلقي بتفاعل في نقاط الانعكاس، لكن لا تضغط بقوة من شأنها أن تسبب الألم. لا تغفل عن أنك عندما تبدأ بتقديم المعالجة بتدليك القدمين واليدين، يلزمك وقت للحفاظ على مستويات ثابتة من الضغط الكافي لأن إبهاميك وأصابعك لا تكون معتادة على العمل بهذه الطريقة.

اليمين ثم اليسار  
ذلك دائماً تقاط الانعكاس على  
القدم اليمنى أو اليد اليمنى أولاً  
وأكمل التسلسل بأكمله قبل  
التعامل مع اليد اليسرى أو القدم  
اليسرى. يتيح لك ذلك العمل مع  
التدفق الطبيعي للأمعاء. (انظر  
الصفحات 26-33).  
ذلك كل منطقة انعكاس مرتين  
ما لم يذكر خلاف ذلك، الأولى  
باتجاه والثانية باتجاه آخر.





### الدوران (01)

عندما تكون تقاطع انعكاس  
الكلية والعدة الكفريّة والعين  
والأذن بحاجة إلى مزيد من  
التقنية: استخدم أسلوب الدوران.  
ضع بشأن إبهامك على نقطة  
الانعكاس الملائمة وأدره نحو  
الداخل، أي نحو العمود الفقري.  
بحركة صغيرة ولكن محكمة.  
حافظ على الضغط عدة ثوانٍ  
للحصول على الفائدة القصوى

### فرك العمود الفقري

(03-02)

ثمة تقنية فرك خاصة لتقنية  
العمود الفقري وتدفيئة. ضع  
راحة يدك على الحافة الداخلية  
للقدم أو اليد (متحاذية مع  
إصبع القدم الكبير أو الإبهام).  
وأفرك المنطقة بشدة إلى أعلى  
وأسفل.







### العقف (03)

اضغط بإحكام على هذه النقطة بالإبهام الأيسر لتقيام بحركة عقف نحو الخارج على شكل خطاف. إن تدليك هذه النقطة يحفز على الإفراغ العام ويحسن وظيفة الأمعاء

استخدم تقنية العقف للعمل على نقطة انعكاس الخصام اللفانفي الأعوري (انظر الصفحة 26) الموجودة على الحافة الجانبية لليد أو القدم اليمنى. ويصل الخصام اللفانفي الأعوري الأمعاء الدقيقة والغليظة.



### إسناد القدمين (01-02)

عندما تدلك نقاط الانعكاس فوق خط الخصر (انظر الصفحة 18)، أسند أعلى القدم (01)، وتدليك نقاط الانعكاس تحت خط الخصر، أسند الكاحل (02). يمكنك ذلك من التعامل مع القدمين بسهولة أكبر كما يساعد المثلقي في الاسترخاء لأنه يشعر بأمان أكبر إن كنت تعمل على القدم اليمنى (02). أمسكها باليد اليسرى وأدرها نحو الداخل باليد اليمنى. أما للقدم اليسرى فأسندها باليد اليمنى وأدرها نحو الداخل باليد اليسرى. أدر القدم دائماً إلى الداخل نحو العمود الفقري.

### إسناد اليدين

للمساعدة الذاتية، يمكنك أن تسند اليد التي تعالجها باليد التي تعمل بها (انظر الصفحتين 38-39) أو في حضنك. لمزيد من الإسناد، أسند اليد التي تريد معالجتها على كتف أو وسادة أو منشفة.











نظراً لأن اليدين صغيرتان، فإن نقاط الانعكاس فيهما أكثر تركيزاً وأقل وضوحاً من تلك الموجودة في القدمين. وذلك أحد أسباب تفوق فعالية معالجة القدم على معالجة اليد (انظر أيضاً الصفحتين 16-17).









## المعالجة بتدليك اليدين والقدمين في كل مكان

يكمُن جمال المعالجة بتدليك اليدين والقدمين بسهولة في معظم البيئات ويدون أي معدات متخصصة للمعالجة الذاتية، لا تحتاج إلا ليديك. لكن ربما ترغب في إسناد يديك في حضنك على كنزة مطوية أو وسادة أو منشفة. وسواء كنت في المنزل أم في المكتب أم في قطار، ستجد أن معالجة يديك بنفسك أمر سريع وسهل تقوم به ساعة تشاء.

### تقديم معالجة القدمين وتلقيها

للحصول على الفائدة القصوى، يجب أن يقدم شخص آخر المعالجة بتدليك القدمين للسماح بطاقة الشفاء التي تطلق أثناء المعالجة بالدوران بحرية في الجسم. تبادل الأدوار مع صديق أو شريك في تقديم المعالجة وتلقيها. ونظراً لأن جلسة القدمين تستغرق بعض الوقت، يفضل تخصيص بعض الوقت لها في المساء أو في نهاية الأسبوع. كما أن تشارك هذا الوقت النوعي مع من تحب تجربة شافية بحد ذاتها، ويسوف تدهش من مقدار الراحة التي يمكن أن تحصل عليها من الاتصال المادي لوجده.

يجب على المتلقي أن يجلس على مقعد مريح وأن يسند رجليه على طاولة صغيرة بحيث تكونان مستويتين وقدميه على وسادة كبيرة في حجر مقدم العلاج. استخدم مزطبة تلطيف أو بلسماً للقدمين - النعناع منعش على وجه الخصوص - لتطرية القدمين، وذلك يسهل على المقدم العمل بالإبهام على القدمين (إن كانت القدمان جافتين، يصبح العمل على المنعكسات أصعب). لكن لا تستخدم سوى القليل من الكريم المطري وتجنب زيوت التدليك لأن من الصعب الاتصال بالمنعكسات بشكل صحيح على جلد زلق.

### ما مقدار تكرر العلاج؟

يتوقف مقدار تكرر العلاج بتدليك اليدين والقدمين على ما إذا كنت تحاول معالجة مشكلة متكررة أو تزيد فقط المحافظة على حالتك الصحية، على سبيل المثال، إن كنت تعاني من حالة إمساك أو عسر هضم أو ألم في الظهر، عليك أن تجري معالجة كاملة للقدمين مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، وأن تنمم كل معالجة بجلسات منتظمة لليدين، بل إن أشد الحالات الصحية المزمنة يمكن أن تستجيب لجلسات المعالجة بتدليك القدمين، عندما يفشل كل شيء آخر. لكن إن كنت تتمتع بجسم لائق وسليم وتريد استخدام المعالجة بتدليك القدمين للحفاظ على ذلك، تكفي عادة جلسة معالجة كاملة للقدمين على أساس شهري، مع جلسات متفرقة لمعالجة اليدين بين الحين والآخر.

### الاستعداد للعلاج

عندما تألف تقنيات المعالجة بتدليك القدمين الأساسية الأربع، وتشعر بالارتياح للطرق المختلفة لإسناد اليدين والقدمين، تكون مستعداً لتقديم المعالجة بتدليك القدمين واليدين في أي وقت. ربما تحتاج في البداية إلى الرجوع إلى هذه الصفحات ولا بد لك من الرجوع إلى خرائط اليدين والقدمين في الصفحات 26-33، التي تبين كيف تقابل أجزاء الجسم المختلفة المنعكسات المتنوعة الموجودة على اليدين والقدمين.

لذلك الآن كل المعلومات التي تحتاج إليها لمعالجة نفسك أو شخص آخر. تابع القراءة لقرى مقدار سهولة إدراج المعالجة بتدليك اليدين والقدمين في يومك كجزء من نمط الحياة الصحي الخالي من الضغوط والإجهاد.



## الفصل الثاني

# الإعداد ليومك

كيف تشعر عندما تستيقظ عند الصباح؟ هل تشاءب وتمدد أعضائك وحرك أصابع قدميك وتشعر بالسعادة على بقائك على قيد الحياة. أم تتوق إلى رفع الغطاء ثانية فوق رأسك والاختباء بعيداً عن العالم؟

بدلاً من النوم حتى اللحظة الأخيرة، خصّص بعض الوقت لتخضير نفسك عقلياً ومادياً لليوم الذي ينتظرك. فذلك يساعدك على ولوج اليوم بإطار ذهني إيجابي ويمهد الطريق لنمط حياة أكثر سعادة وخال من الإجهاد.

إذا كنت ترغب في انطلاقة جيدة، فالسر لا يكمن في الاستعجال منذ بداية الصباح. امنح نفسك الوقت لأجزاء روتين معالجة بشريك اليدين والقدمين لمدة عشر دقائق ثم الاستحمام وتناول الفطور، فمن شأن كل ذلك أن يحضرك بدنياً وذهنياً لليوم الذي ينتظرك.

عندما تنهض من الفراش، مدّ أعضائك وادفع أصابع قدميك إلى أسفل، وارفع ذراعيك فوق رأسك وأدر رسغيك وكاحليك. ارج فكك وتنفس ببطء وعمق. فستنشأ الهواء من أنفك وزافراً من فمك. ركّز على ارتفاع صدرك وهبوطه. فالتنفس العميق هو بمثابة هدية لكل خلية من خلايا جسمك فهو يساعد الدورة الدموية والدماغ والعضلات. ومن الصعب جداً أن تشعر بالتوتر أو القلق إن كنت تتنفس ببطء وعمق. فالتنفس العميق الواعي يبطل نبض القلب ويخفف ضغط الدم. كما أنه يساعد الجسم في إخراج الفضلات ويطلق الإندروفينات، وهي المسكن الطبيعي للجسم. ويمكنك عن طريق التنفس المنتظم والمتحكم فيه أن تجعل نفسك منسجماً مع العالم.

بعد وضع دقائق قف أمام الفراش والفس أصابع قدميك وأدر وركيك. وعندما تستحم، أنه حمامك يشطف جسمك بماء بارد لتحييه الدورة الدموية.



## تدليك المنعكسات لبدء اليوم

تدليك المنعكسات طريقة عظيمة لتنشيط الدورة الدموية وتعزيز تدفق الطاقة في مطلع الصباح. ويمكنك تأدية هذه التمارين اليدوية السريعة بسهولة وتقنية نظامك العصبي بأكمله. نفذ التمارين المتسلسلة على اليد اليمنى قبل معالجة اليد اليسرى.

تبين لك الصورة 01 كيف تحمى يديك بشكل صحيح، وهو جزء حيوي من تمارين اليدين الذاتية. ويعتبر تمرين تشكيل اليدين تقنية جيدة للاسترخاء بشكل عام، في حين أن تمرين استرخاء الحجاب الحاجز ممتاز لاسترخاء الجهاز التنفسي، إذ إنه يساعد في إرخاء عضلة الحجاب في قاعدة الرئتين. استخدم أسلوب الزحف، من 20-21، في تمرين إرخاء الحجاب، فبذلك عن تدليك منعكس الرئة في راحة اليدين وظاهرهما.

تدليك المنعكسات:

الإجماع: فرك العمود الفقري (01)

افرك الحافة الخارجية لإبهامك براحة يدك الأخرى.

تشكيل اليد (02)

اعجن راحة يدك بقبضة يدك الأخرى.

إرخاء الحجاب (03)

إزحف بإبهامك على طول خط الحجاب.

منعكس الرئة (04-05)

ذلك الرئة (04) من خط الحجاب

إلى قاعدة الأصابع، ثم ذلك

منعكس الرئة على ظاهر يدك (05).

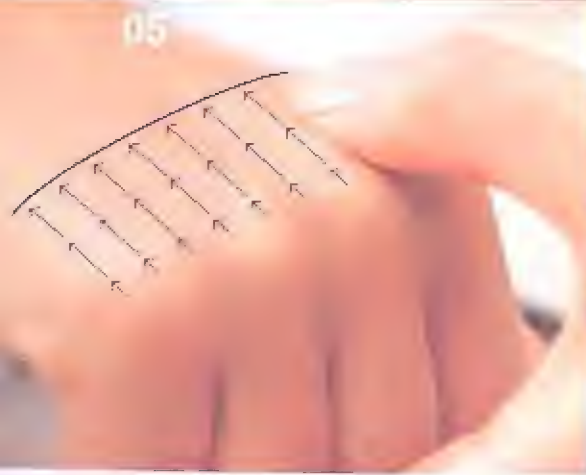
01

05

04

03

02





## الفطور المعزّز للطاقة

يعزّز تدليك المنعكسات السريع الطاقة لديك، لكن عليك أيضاً أن تتناول فطوراً مغذياً لتنشيط الاستقلاب بعد التوقف عن الطعام ليلاً. فإذا لم تجد مستويات السكر في الدم، فسرعان ما تشعر بالتعب وتجد صعوبة في التركيز وتصاب بالانزعاج بسرعة.

يمكنك إعداد فطور صحي في بضع دقائق. استلهم الأفكار الموجودة إلى اليسار وأنتاه للحصول على بداية مغذية ولذيذة لليوم. تجنّب القهوة إذا إنها قد تجعلك متوتراً وقلقاً. جرب بدلاً من ذلك شرب مزيج من الأعشاب المغلية.

فطور يحضر بخمس دقائق  
الجمع بين أي مما يلي:  
عصيدة الشوفان والحليب  
المحلى بالفواكه المجففة  
المقطعة مثل المشمش والتوت  
البري. وهو مثالي لصباحات  
الشتاء الباردة.  
بيضه مقليه بالماء (يمكن عمل  
ذلك في الميكروويف خلال بضع  
دقائق) على شريحة خبز أسمر  
مجموعة من الفواكه الطازجة  
مثل المشمش والعنب والبطيخ.  
ويمكنك أيضاً إضافة ملعقة من  
اللبن

بدلاً من القهوة أو الشاي، جرب  
مزيجاً من نفل المروج والقراص  
والترنجان الجافة المعروضة هنا  
مع عصير من الترنجان الأخضر  
وهو ليس لذيذ الطعم فحسب، بل  
يساعد أيضاً في طرد السموم من  
الجسم

جرب بدلاً من ذلك الفواكه  
المجفوفة (غير معروضة هنا).  
صب كوباً من عصير التفاح في  
خفّافه وأضف الموز المقطع  
والأجاص وأخفق المزيج. قدّك  
مثالي إذا كان من الصعب عليك  
الاستيقاظ باكراً لإعداد الفطور  
الملائم.



## التخلص من الزكام

إن استيقظت وأنت تشعر بضداع وعينك دامعتان وأنفك سيال وحلقك يؤلمك، فربما تكون قد أصبت بـزكام. يساعد تدليك المنعكسات في تلطيف الأعراض، لكن لا تستخدم سوى تمارين الإرخاء، ص 38، إن كنت محروراً. نفذ الإجراء بأكمله على يدك اليمنى ثم يدك اليسرى، ابدأ بتمرين الإحماء، ص 38.

### مساعدة ذاتية عامة

تساعد الكثير من العلاجات المنزلية في التغلب على الزكام:

- أضف عصير ليمونة طازجاً وملعقتين صغيرتين من العسل إلى قذح ماء ساخن.
- إن كان أنفك وجيوبك مسدودة، حضّر سائلاً للتنشق.
- أضف خمس قطرات من زيت العزعر العطري أو زيت النعنع العطري إلى وعاء من الماء الساخن. اتحن فوقه وضع منشفة فوق رأسك واستنشق ببطء ولكن بتيات.
- لتعزيز جهازك المناعي، خذ 10 نقاط من صبغة حشيشة القنقذ مرتين أو ثلاث مرات في اليوم و500 ملغ من الفيتامين C: مرة واحدة في اليوم.
- اشرب لترين على الأقل من الماء أثناء النهار لتلطيف أجهزة الجسم. كما أن ذلك يجدد سوائل الجسم - قلة من الناس يدركون أن للأنف السعال تأثيراً مجففاً على الجسم.
- للغسل تأخير مدهش على السعال المهيج، لتحضير شراب مهدئ، امزج ملعقتين من العسل وملعقتين من خل التفاح في 30 مل من الماء الفاتر. ويمكنك بدلاً من ذلك مزج ملعقة صغيرة من الثوم مع العسل لتلطيف الحلق والصدر والعمل كمقشع.
- مص قرصاً منكهاً من الزنك كل ثلاث ساعات لتلطيف التهاب الحلق أو تهدئة السعال وتعزيز جهازك المناعي.

### تدليك المنعكسات

#### الحلق (01)

ارحف حول قاعدة الإبهام.

#### الوجه والجيوب (02)

ارحف نحو أعلى كل إصبع بدورة، مبتدئاً بقاعدة الخنصر.

#### العنود الفقري (03)

دع الإبهام التدلك يرحف على طول أعلى خط الحوض وعلى الحافة الخارجية للإبهام.

#### الطحال (04)

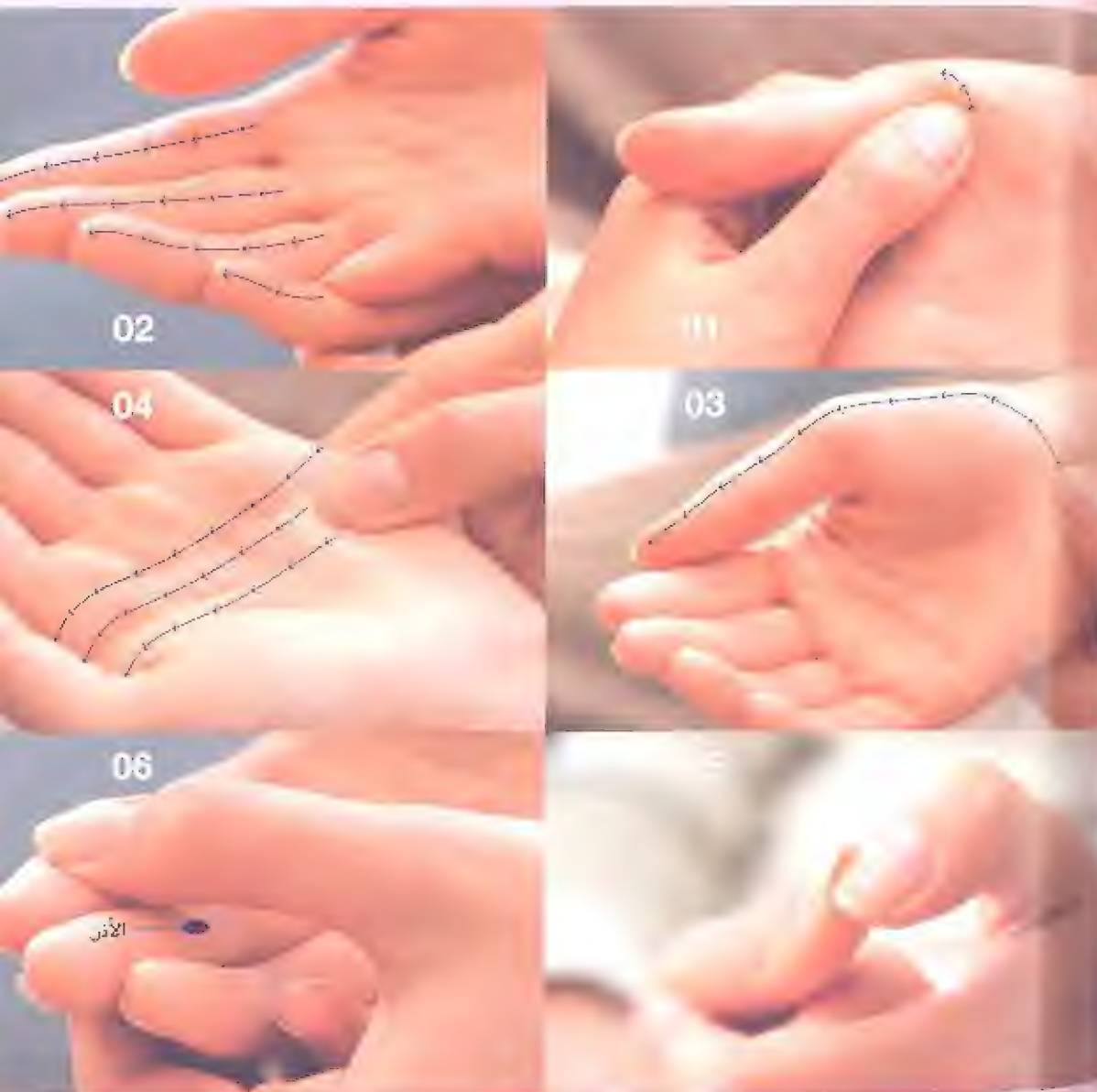
يقع منعكس الطحال أسفل خط الحجاب وعلى الحافة الخارجية لليد اليسرى فقط. لكن ارحف بإبهامك على الراحة بأكملها كما هو مبين.

#### الدماغ (05)

اضغط بقوة على أعلى إبهامك بإبهام اليد الأخرى.

#### العين والأذن (06)

أمسك بمنعكس العين تحت السلامي الأولى للسبابة. ذلكها باستعمال أسلوب الدوران. كرر الأمر على منعكس الأذن الذي يقع أسفل السلامي الأولى للإصبع الوسطى.





## حلول للصداع

يمكن أن تستيقظ وأنت تشعر بصداع لعدة أسباب، بما في ذلك التجفاف والزكام (انظر ص 42)، أو الانفلونزا (انظر ص 128-129)، أو تدني مستوى السكر في الدم، أو الإجهاد، أو التعب، أو إرهاق العينين (انظر ص 73). قاوم إخفاءه بالمسكنات وأزل السبب وبالتالي الألم (لمعالجة الشقيقة، انظر ص 74-75)

يفرّج تدليك المنعكسات الصداع بسرعة، لا سيما إن كان لديك الوقت لتدليك القدمين (انظر ص 122-123). غير أن هذا التدليك لليد لا يقل عنه فعالية تقريباً.

### مساعدة ذاتية عامة

- اشرب الكثير من الماء الصافي لإعادة تمييز الجسم وتنظيفه من الشوائب، وقلل تناول الأطعمة التي قد تزيد من حدة الأعراض، مثل القهوة والشاي الثقيل والجبن والحليب والشوكولا والكحول.
- إن كنت تشعر بتعب شديد، حاول أن تنام مدة أطول. انظر ص 106-107 إن كنت تعاني من مشكلات في النوم.
- الصداع المنتظم قد يكون علامة على ضعف البصر، لذا قم بزيارة طبيب العيون.
- تعيد ملقحة من العسل مستوى سكر الدم.
- استرخ في منغطس دافئ أضيفت إليه خمس نقاط من الزيت العطري للخرامي أو النعنع أو المردقوش.
- ضع رفادة باردة (انظر الصفحة المقابلة) باستعمال الزيت العطري للورد.
- اطلب من شخص آخر أن يذكرك رأسك وعنقك ويكتفك (انظر ص 101) بإضافة بضع قطرات من الزيت العطري للياتسون أو النعنع إلى زيت التدليك. وإذا استمرت الأعراض، احمل معك وعاء صغيراً من بلسم النمر إلى المكتب. استخدمه لتدليك بلطف جبهتك وجيوبك وصدغيك في أوقات الراحة.

### تدليك المنعكسات

ذلك كل المنعكسات في اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى. قم بإحصاء اليد التي تدلكها قبل أن تبدأ (انظر ص 38).

#### الدماغ (01)

لتدليك نقطة منعكس الدماغ، اضغط بقوة على إبهام بإبهام اليد الأخرى.

#### العمود الفقري (02)

يبدأ منعكس الطحال عند أسفل اليد ويتواصل على الحافة الخارجية للإبهام. ذلك المنعكس بأكمله باستعمال طريقة الزحف لتفريخ التوتر في العمود الفقري والجهاز العصبي المركزي.



مساعدة ذاتية عامة  
تجنب تناول الأسبرين لأنه يمكن أن يهيج المعدة، وقاوم القهوة لأنها تسبب التجفاف. اشرب بدلاً من ذلك الكثير من الماء أثناء النهار لتقليل أجهزة الجسم وتجديد سوائله.

بعد معالجة يديك، تمدد على الفراش وضع رفادة باردة لمدة 10 دقائق. لإعدادها، ضع 6 مكعبات من الثلج في 100 مل من الماء وأضف خمس قطرات من الزيت العطري للورد أو إبرة الراعي أو البابونج. يبلل قطعاً من القطن الطبي في المزيج وضعها على جبهتك وصدغيك.

حاول تناول شريحة من خبز الجاودار الجاف أو كاسة صغيرة من اللبن الزائب والعسل، وإن كنت تشعر بالغثاس اشرب كوباً من مغلي النعنع.

## معالجة ألم الحيض

دورات الحيض المؤلمة، مع نزف شديد أو يدونه، مزعجة جداً. وقد يكون الإمساك السبب في بعض الأحيان، لأن الأمعاء المليئة تضغط على الرحم. تناولني غذاء متوازناً (انظري ص 102-103) وتبهي لما تأكلينه قبل أسبوع من الحيض (انظري الصفحة المقابلة). مارسي الكثير من التمارين اللطيفة: اليوغا والسباحة والمشي رياضة مفيدة على وجه الخصوص لتجنب الحيض المؤلم وتقريجه. كما أن تدليك المنعكسات يفرج دورات الحيض المؤلمة بسرعة. إن كانت الأعراض حادة، اطلبي من أحد أن يدلك قدميك (انظري ص 133-134). وللمساعدة الذاتية، دلّكي كل يد بدورها كما هو مبين أدناه، باستعمال أسلوب الزحف. انظري ص 38 من أجل تمارين الإحماء.

### قبل الحيض

- اشربي الكثير من الماء
- تناولي المزيد من الحبوب الكاملة مثل الأرز الأسمر وخبز الشوفان والخبز الأسمر
- تناولي مزيداً من حمض الليتوليك. وهو يوجد في بزر الكتان والصويا ودوار الشمس وبذور السمسم
- تناولي الكلسيوم في الخضار الخضراء (مثل البقدونس أو جرجير الماء أو البروكولي) والحمض والفاصوليا والعدس.

### مساعدة ذاتية عامة

- أضيفي قطرتين من الزيت العطري للبابونج إلى زيت حامل، مثل زيت اللوز، ودلكي البطن برفق.
- لتفريج تشنج الرحم، تناولي «دونغ كاي»، وهو دواء عشبي تقليدي على شكل كبسولة.
- رشّ شاي البابونج يخفف الألم وتوتر الجهاز العصبي. ويخفف شاي أوراق توت العليق النفخة.
- استرخي في مغطس قاتر بعد إضافة خمس قطرات من الزيت العطري للبابونج أو المزدقوش أو السرو للمساعدة في تفريج تشنجات البطن.
- تمددي وضعي قتيحة ماء ساخن ملفوفة جيداً على منطقة البطن أو أسفل الظهر لتفريج تشنج العضلات.

### قبل الحيض

- توقفي عن تناول الكافيين أو قلّليه: لا تشربي أكثر من ثلاثة فناجين يومياً.
- توقفي عن تناول كل أنواع البروتين.
- قلّلي من الأطعمة التي تحتوي على السكر المكرر.

### تدليك المنعكسات

#### الرحم (01)

دلّكي منعكس الرحم بالإصبع الوسطى لليد الثانية. يقع منعكس الرحم على الرسغ تحت الإبهام.

#### المبيض (02)

استخدمي الإصبع نفسه لتدلّكي منعكس المبيض على الحافة الداخلية لليد أمام عظم الرسغ.

#### بوق فالوب (03)

استخدمي الأصابع الأربعة ليدك لملامسة هذه المنعكس الذي يطوق الرسغ مثل الإنسورة.

03

02

01



## غثيان الصباح

يعاني الكثير من النساء من غثيان الصباح، ويكون بشكل عام مَرَجَاجاً خلال الإثني عشر أسبوعاً الأولى من الحمل. في أوائل الحمل، ينتج الجسم المزيد من الهرمونات الأنثوية لتثبيت الجنين في الرحم. ويسبب ذلك دوران مزيد من السائل في الدماغ ويؤثر على آليات التوازن في الأذن الداخلية، مثل غثيان الحركة.

يساعد تدليك المتعكسات، وبخاصة إذا دلكت الغدة النخامية والجهاز الهضمي بأكمله في القدمين. لكن إن كنت في قطار أو تشعرين بنوبة غثيان، دلكي يديك كما هو مبين.

### مساعدة ذاتية عامة

- لا تنهضي من الفراش بسرعة. تناولي قُبْحَاناً من الشاي المحلى أو النعناع المغلي مع بسكوته جافة قبل أن تنهضي.
- تجنبي الانحناء من الوسط إذ قد يهيج ذلك العصب المبهم. اجلسي القرفصاء بدلاً من ذلك، وذلك يمدد أسفل الظهر ويفتح الحوض.
- ضعي بضع قطرات من الزيت العطري لحب المسك على محرمة ورقية واستنشقي ببطء. وذلك طريقة متألبة لمحاربة الغثيان إن كنت مسافرة أو في العمل.
- مصي أقراص الدردار الأحمر أو اشربي الزنجبيل المغلي أو كلي بسكويت الدردار.
- راقبي نظامك الغذائي، إذ إن عور بعض الفيتامينات يمكن أن يزيد غثيان الصباح. لاسيما الزنك وفيتامين B مركب. يوجد الزنك في اللحم الأحمر ويذوق البقطين والخضر الخضراء، في حين أن الموز والريحان والزنجبيل مصادر جيدة للفيتامين B6.
- يمكن أن يكون انخفاض مستوى سكر الدم عاملاً مساهماً، لذا حاولي أن تأكلي وجبة خفيفة غنية بالبروتين قبل النوم بنصف ساعة، إذ يبدو أن تناول وجبات صغيرة ومتكررة يساعد كثيراً.

### تدليك المتعكسات

#### الدماغ (01)

بعد إحماء اليد التي تنوين تدليكها (انظري ص 38)، اضغطي بقوة على أعلى إبهامك بإبهام اليد الأخرى.

#### العنق والغدة الدرقية (02)

دلكي حول قاعدة الإبهام باستخدام أسلوب الزحف.

#### الغدة الكظرية (03)

لامسي المنطقة الميمنة على القسم اللحيم من اليد باستخدام أسلوب الزحف. لإحداث مزيد من التنبيه استخدمى الدوران العميق على المنطقة المشار إليها.

#### البنكرياس والمعدة والطحال (04)

توجد متعكسات البنكرياس والمعدة والطحال على اليد اليسرى فقط. دلكي المنطقة بأسلوب الزحف كما هو مبين.

#### تنبيه

استشيري الطبيب إذا كان القيء حاداً ولم يخف. وإذا كنت قد أجهضت من قبل، لا تجري أيّاً من تمارين المتعكسات.

02

03

04

## الفصل الثالث

# السفر في توازن وانسجام

أصبح السفر مسافات طويلة للعمل أو التسلية

أكثر سهولة مع تزايد تعقيد أنظمة السفر. ورغم ذلك

فقد أصبح السفر أكثر إثارة للكرب والإجهاد بسبب

كثرة المسافرين وارتفاع توقع الزبائن وضيق الوقت

المتوقع لدى الجميع.

يمكن أن يختبر السفر أهدأ الطباع أياً تكن وسيلة السفر المستخدمة. ولحسن الحظ، ثمة أمور كثيرة يمكنك القيام بها لتجعل رحلتك مريحة وسهلة قدر الإمكان. وتذكرك منعكسات اليدين والقدمين وسيلة مفيدة جداً تطبيقها في الأوضاع المثيرة للكرب والإجهاد أو تعزز طاقتك وتحث الدورة الدموية بشكل جيد في الرحلات الطويلة. ولا تحتاج إلا إلى يدك وقليل من المعرفة.

إن كنت مسافراً في الصباح، احرص على تناول فطور مغذٍ (انظر ص 40-41) وتجنب القهوة. فالكافيين يثبته الغدد الكظرية ويجعلك متوتراً. احذر مما تتناوله على الطريق وتجنب الوجبات المالحة أو الطعام غير المغذي. الملح يحث على احتباس الماء وقد يؤدي إلى تورم القدمين والرجلين والكاحلين وانتفاخ العينين. حضر بدلاً من ذلك وجبة سفر مع قنينة ماء وموزة للطاقة والتركيز وكيساً صغيراً من بذور دوار الشمس واليقطين المغذية.

في الرحلات الطويلة، لاسيما عن طريق الجو (انظر ص 36-39)، ارتدِ حذاءً مسطحاً وثياباً مريحة لأن الحصر الضيق والبساطونات الضيقة تقيد التنفس والدورة الدموية.

إن كنت تقود بانتظام، استخدم مسنداً للظهر لمزيد من الأمان والراحة. إذ إن الجلوس في موقع ثابت فترة طويلة يجهد القطن (أسفل الظهر) وقد يؤدي إلى مشاكل في الظهر. خذ استراحات منتظمة إن كنت تقود مسافات طويلة. يعيد ذلك التركيز ويخرج التوتر من جسمك، لاسيما في الحوض وعضلات العمود الفقري.



## نوبات الذعر

نوبات الذعر مخيفة ويمكن أن تحدث بدون أي استغراز أو سبب ظاهر، رغم أن الذين تتكرر معاناتهم يحددون في الغالب ظروفًا معينة تحدثها، مثل السفر بواسطة نقل عامة أو التسوق. ويُقدر ما تكون مزعجة ومنخفضة، عليك أن تتذكر أن النوبة تنتهي خلال بضع ثوانٍ أو بضع دقائق. انظر ص 132-133 للمعالجة الطويلة الأمد.

### التعامل مع النوبة: مساعدة ذاتية عامة

ثمة أشياء كثيرة يمكنك القيام بها أينما كنت للسيطرة على النوبة أو التعامل معها.

■ تنفس ببطء وعمق واضعاً يديك على معدتك ومتحسّساً ارتفاعها وهبوطها. إن كنت تفرط في التنفس، حاول التنفس

### الأعراض العامة

عندما تصاب بنوبة ذعر للقرة الأولى قد تظن أنك أصبت بنوبة قلبية أو أنك على وشك الموت أو الجنون. ومن الشائع أن تشعر بالأغماء أو اللهاث أو الغثيان أو التفرق وبهبات حرارة أو برودة أو تشعر بالحاجة إلى دخول الحمام أو بالام أو الزعاج في الصدر لا تشعر بأنك وحيد إذا كنت تعاني من نوبات الذعر، إذ إن 35% من الناس يصابون بنوبة واحدة على الأقل في حياتهم.



### تدليك المنعكسات

يساعد التدليك البسيط لليد عندما تبدأ بالشعور بالقلق في الاسترخاء. وغالباً ما يدرأ النوبة بشكل تام. كما أنه يحول انتباهك عن القلق الذي يعثر بك ويتيح لك السيطرة على الوضع استخدام أسلوب الزحف للتركيز على منطقتي الحجاب والرئة اللتين يسهل إيجادهما. وعندما تشعر بالهدوء، ذلك اليد بأكملها بطريقة منهجية (انظر ص 60-67)

#### الحجاب (01)

مرّر إبهامك على خط الحجاب من الحافة الداخلية إلى الخارجية.

#### الرئة: الراحتان (02)

ذلك منعكس الرئة في راحة يدك من خط الحجاب إلى أسفل الأصابع.

#### الرئة: ظاهري اليدين (03)

ذلك منعكس الرئة على ظاهري يدك مستعملاً الإبهام أو السبابة.

ببطء وثبات في كيس ورقي. فذلك يقلل مقدار الأكسجين ويزيد مستويات ثاني أكسيد الكربون في دمك.

■ حول اهتمامك بالتركيز على المهمات أو الأشياء العادية، مثل ماذا تريد أن تتغذى.

■ أنهض وامش أو هرول لحرق الأدرينالين الزائد إن كان يوسعك ذلك. يحكك التكتّم على ذلك بالتظاهر بالذهاب إلى الحمام.

■ حاول الاستماع إلى موسيقى هادئة من ستيريو خاص بك لتجيب الإفراط في القلق.

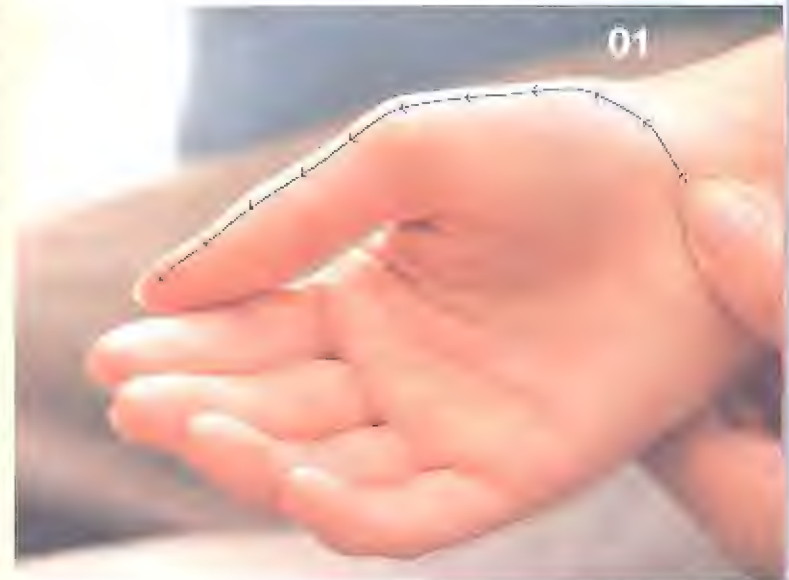


## غثيان السفر

يسافر البعض في البحار الهائجة دون أن يشعروا بأي ردة فعل، في حين أن آخرين لا يكادون يجلسون في سيارة متحركة حتى يشعرون بالغثيان والإغماء ويبدأون بالتقيؤ. إن غثيان السفر ناتج عن الحساسية المفرطة للأذن الداخلية، وهي التي تؤثر على توازن الجسم بأكمله وبالتالي المعدة. وتدللك المنعكسات علاج فعال لغثيان السفر، وسوف يؤدي التديللك البسيط لليد أدناه إلى تخفيف الأعراض وإعادة التوازن إلى الجسم. عالج اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى.

### مساعدة ذاتية عامة

يمكنك تقليل من التفكير والتجشير إضغاء مزيد من الراحة على أي رحلة.



### تدللك المنعكسات

ابدأ بإحماء اليد التي تريد تدليكها (انظر ص 38) ثم دلك المنعكسات كما هو مبين أدناه.

### العمود الفقري (01)

دلك منعكس العمود الفقري كما هو مبين. ونظراً لأن العمود الفقري يضم الجهاز العصبي فسوف يساعد ذلك على توازن الجسم بأكمله.

### الجيوب (02)

استخدم أسلوب الزحف للتعامل مع منطقة الجيوب. دلك كل إصبع بدوره مبتدئاً من أسفل الخنصر. والخنصر هو أيضاً منعكس الكتف الذي يتداخل مع منعكس الجيوب.

### الأذن (03)

اضغط على نقطة منعكس الأذن بإبهام يدك الأخرى. واستعمل الدوران العميق ثلاث أو أربع مرات. توجد نقطة منعكس الأذن تحت السلاص الأولى مباشرة للإصبع الوسطى.

■ لا تأكل أي طعام دسم أو حار ليلة السفر. كل شريحة أو اثنتين من التوست الجاف قبل أن تغادر ولا تتناول الكافيين بأي شكل قبل الرحلة أو أثناءها واشرب الزنجبيل المغلي أو تناول يسكوبت الزنجبيل أو كبسولات الزنجبيل لمكافحة الغثيان وتلطيف الضيق المعدي المعوي. وإن كنت لا تستسيغ الزنجبيل، مص ليمونة طازجة أو قرصاً منكها بالتغصص. ■ كن مواجهاً لاتجاه السفر، وإن كنت في سيارة أو حافلة، اجلس في الأمام. احرص على أن تكون المركبة جيدة التهوية. وإن كنت مسافراً في البحر، قف في الخارج وتنفص هواء البحر النقي ببطء وعمق فيما تركز على الأنف.





## الطيران

غالباً ما يكون السفر بالطائرة أسرع الطرق للوصول إلى المقصد وأكثر ملاءمة، لذا يتزايد عدد المسافرين جواً للعمل أو المتعة. وغالباً ما يكون السفر بالطائرة أيضاً تجربة متعبة جداً، رغم السحر والإثارة المرتبطتين به. استعمل تدليك المنعكسات ونصائح المساعدة الذاتية لتقليل التأثيرات الجانبية للسفر بالطائرة وجعل رحلتك أكثر راحة.

### تعزير جهاز المناعة

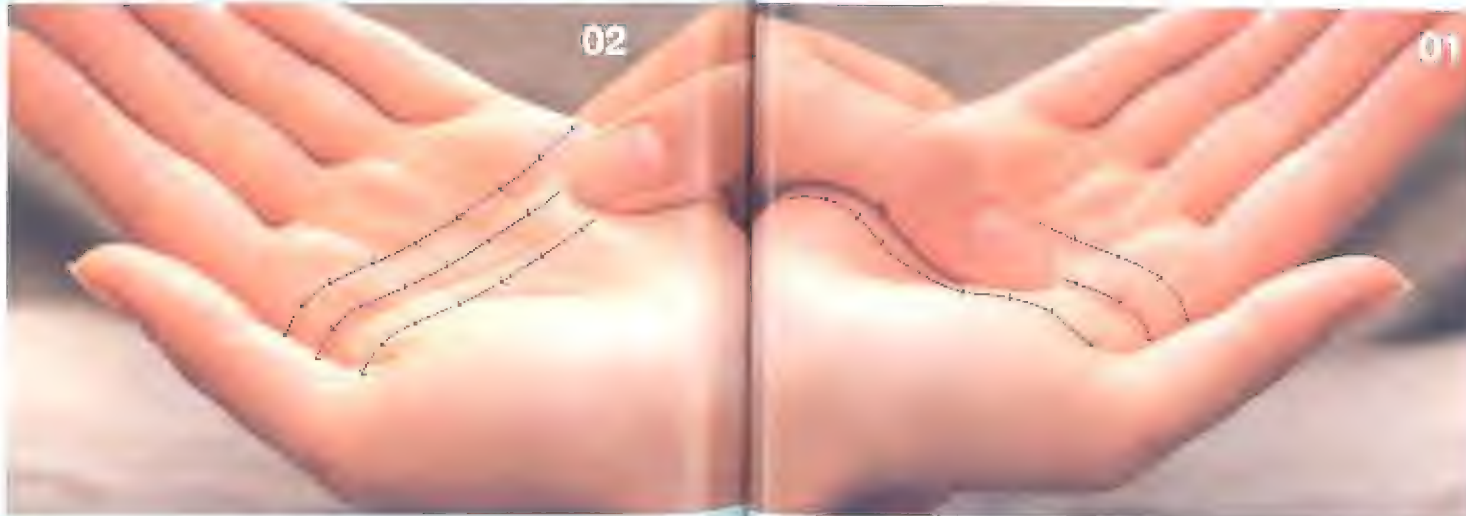
إن تنفس هواء الطائرة الجاف المعالج يتحدى أقوى أجهزة المناعة، لا سيما إذا كنت تعباً بالفعل. فالمسافرون لا يتشاركون جراثيم وفيروسات بعضهم البعض فحسب، وإنما تجف أيضاً المرشحات الطبيعية في الجسم - الأنف والحلق والريئتان والعينان - ولا تعمل بفعالية. وتدليك المنعكسات ممتاز لتعزيز جهاز المناعة، كما أنه يساعد جسمك في

حافظ على تضارتك من أبسط الأشياء التي تفعلها وأهمها تناول الكثير من الماء لتعويض السوائل التي تفقدتها من جراء تنفس هواء الطائرة الشديد الجفاف. اختر مياهاً معدنية، ويجدر بك أخذ قئبة ماء خاصة بك سعة لترين لملء كوبك باستمرار.

مكافحة الأمراض. وللحصول على أفضل النتائج، اتبع علاج اليدين الكامل في الصفحات 60-67 وأصرف بضعة دقائق إضافية في تدليك منعكسي الكبد والطحال كما هو مبين هنا.

### مساعدة ذاتية عامة

- تجبّ الوجبات الخفيفة المالحة (انظر ص 51).
- إن كانت بشرتك جافة، خذ معك مرطبة ورش وجهك على فترات منتظمة.
- تناول فيتامين C، وهو مضاد عظيم للإلتهاب، أي صيغة حشيشة القنفذ قبل الطيران. والزنك مفيد أيضاً للجهاز المناعي، في حين أن مركب فيتامين B يساعد في التعامل مع الكرب والإجهاد.



### تدليك المنعكسات الكبد (01)

يوجد منعكس الكبد في اليد اليمنى فقط وتجده بين خطي الحجاب والخصر ويمتد حول راحة اليد من الخصر إلى الوسطى. استخدم إبهامك الأيسر بطريقة الزحف عبر المنطقة بأكملها كما هو مبين، وذلك بلامس الأمعاء أيضاً. ذلك هذه المنطقة ثلاث أو أربع مرات.

### الطحال (02)

يوجد منعكس الطحال الفعلي على الخافة الخارجية لليد اليسرى فقط. ويقع أسفل الخصر وتحت خط الحجاب. وينتهي أسفل خط الخصر تماماً. استخدم إبهامك الأيمن بطريقك الزحف وذلك المنطقة بأكملها لا الطحال فحسب. بلامس ذلك منعكسات المعدة والبنكرياس والأمعاء. كرر التدليك ثلاث أو أربع مرات.

### الوقاية من الخثار الوريدي العميق

عليك التحرك بانتظام لحماية الدورة الدموية حتى لو كان بوسعك الانغماس في ترف مقاعد الدرجة الأولى أو مقاعد رجال الأعمال، والحركة تحول أيضاً دون ألم الظهر والتيبس العام. ورغم أن القلب يضخ الدم حول الجسم، إلا أنه يعتمد أيضاً على ضخ الجسم للمساعدة في ضخ الدم إلى الأطراف. وعندما تبقى فترة طويلة بدون حركة، يتباطأ دوران الدم ويمكن أن يركد في أجزاء من الجسم، لاسيما في الرجلين، ويشكل جلطات. ويعرف ذلك بالخثار الوريدي العميق، وقد يكون مميتاً إذا ما وصلت الجلطة إلى القلب أو الدماغ. وللوقاية من الخثار الوريدي العميق، قم بتدليك ذنكك منعكسات اليدين الكامل أثناء الطيران، كما هو مبين في الصفحات 60-67.

### مساعدة ذاتية عامة

- ثمة عدة احتياطات يمكنك اتخاذها قبل الرحلة وأثناءها لحماية دورتك الدموية.
- تناول أقراص الثوم قبل بدء الرحلة ثم بعد سبع ساعات، يساعد الثوم في ترقيق الدم ويحسن الدورة الدموية.
- ارتدي ثياباً واسعة ومريحة (انظر ص 51).
- عندما تجلس، أسر قدميك في فترات منتظمة واضغطهما إلى أسفل نحو الأرض ثم إلى أعلى نحو السقف. تنفس بعمق أو تنأب.
- احرص على التهوض كل ساعتين والمشي بين طرفي الطائرة. وارفع نفسك على رؤوس أصابع قدميك، ثم على عقبيك لكي تشعر بالضغط والتدد في بطنتي الساقين.

### الوصول والتغلب على إرهاق فرق التوقيت

عندما تصل إلى وجهتك، استحم في أقرب وقت ممكن. اشطف رجليك وقدميك بالماء البارد لتنبية دوران الدم وتحقيق التورم في القدمين والرجلين، ثم تمدد نصف ساعة إذا أمكن ورجلاك مرفوعتان.

إرهاق فرق التوقيت هو أكثر الآثار المرافقة للطيران الطويل شيوعاً، لأن تغيير تطق التوقيت يحدث اضطراباً في ساعة الجسم. وعلى العموم، كلما طالت ساعات السفر في الجو، لاسيما شرقاً، لزم وقت أطول للتعافي. وعدم قدرتك على النوم أو احتياجك للنوم في أوقات غريبة يمكن أن يخلف لديك شعوراً بالقلق أو الحيرة أو الاكتئاب لعدة أيام.

### مساعدة ذاتية عامة

- عندما تصل إلى وجهتك، شجّع جسمك على تقبل نطاق التوقيت الجديد، إن وصلت أثناء النهار عندما تكون نائماً عادة، قمش في الخارج وابق مستيقظاً حتى المساء. وإذا وصلت ليلاً عندما تكون مستيقظاً، أغلق كل الستائر وتمدد واسترخ. رش بضع قطرات من زيت الخزامى العطري على محرمة ورقية وضعها على مخدتك. ربما تستسلم للنعاس وتنام فترة طويلة. وذلك يساعد في جعل إفرازات الميلاتونين الطبيعي سوية في الجسم ويساعد في الإعداد للنوم.
- عندما تشرب الفاردين مغلياً valerian أو تتناوله على شكل كبسولة يكون له تأثير مريح للجهاز العصبي، يساعد ذلك في تبديد التوتر العصبي ويحث على النوم العميق.
- إذا كنت تشعر بأنك متحرف المزاج وتواجه صعوبات في النوم، جرب تناول الليسيتين.

### الميلاتونين

الميلاتونين مادة شبيهة بالهرمون تساعد في تنظيم الساعة الداخلية للجسم وتفرزه الغدة الصنوبرية، وهي غدة صغيرة بحجم حبة البازلاء موجودة في قاعدة الدماغ وتستجيب للتغير في مستويات الضوء. عندما تكون في الظلمة، يزيد إفراز الميلاتونين، وينتج انتاجه في الضوء. وتسبب قلة الميلاتونين مضاعف في النوم (انظر ص 106-107)، في حين يؤدي الكثير منه إلى الاكتئاب (انظر ص 116-117).





08

**الأذن (05)**

يوجد منعكس الأذن تحت  
السلامي للأصبع الوسطى في كلا  
اليدين. استخدم الإبهام للضغط  
بعمق بطريقة الدوران ثلاث أو  
أربع مرات

العنق والغدة الدرقية

**(06. أ-ب)**

ذلك أسفل الإبهام (06. أ) وتابع  
الدوران حوله (06. ب) باستخدام  
أسلوب الزحف.

**العصعص (07)**

يقع منعكس العصعص في أسفل  
خط العمود الفقري. اضغط بقوة  
بالأصابع الأربعة ليدك الأخرى.

الورك والجوز وعرق النسا (08)  
توجد نقاط منعكسات الورك  
والجوز وعرق النسا في ظاهري  
اليدين أسفل الخنصر للاتصال  
ببذء المنطقة. اضغط بالأصابع  
الأربعة ليدك الأخرى على الحافة  
الخارجية لليد التي تدلكها.

**العمود الفقري (09)**

مرر إبهام اليد الأخرى بأسلوب  
الزحف على منعكس العمود  
الفقري من أسفل اليد إلى الحافة  
الخارجية لإبهام اليد التي تدلكها



106



05



09



07



06

**الدماغ (10)**

اضغط بقوة على أعلى إبهامك  
باليد الأخرى.

**الكشف (11)**

استخدم الإبهام للزحف إلى أعلى  
الخصر ابتداء من خط الضجاء.  
ويتم داخل هذا المنعكس مع  
منطقة الجيب.

**الركبة والمرفق (12)**

يقع هذا المنعكس المثلث الشكل  
الصغير في ظاهر اليد، أسفل  
الخصر. ويوجد بين خطي  
الحجاب والخصر. ازحف على  
المنطقة بأصابع اليد الأخرى.

**منطقة المعدة (13)**

ازحف بإبهامك على راحة اليد  
اليسرى فقط، لعلامسة المعدة  
والبنكرياس والطحال.

**الأمعاء (14. أ- ب)**

ازحف بإبهامك على راحتيك  
بالعرض كما هو مبين. تدلك في  
اليد اليمنى (14 أ) الكبد والمرارة  
والصنم اللغائفي الأعوري  
والقولون الصاعد والمستعرض.  
بينما تلامس في اليد اليسرى  
(14 ب) نقاط منعكسات القولون  
المستعرض والتازل والسيني.



15

## الجهاز اليولي (15)

يضمّ الجهاز اليولي منعكسات  
الثانة والحالب والكلية.  
للامانة منعكسات الثانة، ذلك  
القسم اللحييم من الإبهام نحو  
الأعلى باستخدام تقنية الرّخف.  
تابع إلى أعلى اليد نحو أسفل  
السيّابة، وذلك يدلك أيضاً  
الحالب.

يوجد منعكس الكلية فوق  
الحالب تابع لتدليك القسم  
اللحييم من الإبهام إلى أن تصل  
إلى خط الحجاب. طيق دورانا  
عميقاً في هذه المنطقة لتدليك  
الكلية. سوف تلامس أيضاً الغدة  
الكظرية التي توجد فوق الكلية  
داخل الخط الجانبي.

## الرجم/البروسنات (16)

تجد منعكس الرجم/البروسنات  
على الجافة الخارجية للمعصم  
تحت الإبهام. لاس هذه المنطقة  
بالضغط عليها بالإصبع  
الوسطى ليدلك.

16

17

## المبيض/الخصية (17)

استخدم الإصبع نفسه لتدليك  
منعكس المبيض/الخصية على  
الجافة الداخلية لليد، أسفل  
الخنصر وأمام عظمة الرسغ.

## يوق فالوب/الأسهر (18)

تطوق نقاط المنعكس مده  
الرسغ مثل السوار. وعندما تدلك  
المبيض/الخصية تابع العمل  
حول الرسغ للامانة يوق  
فالوب/الأسهر باستخدام  
الأصابع الأربع ليذك.

18

## الفصل الرابع

# البقاء في القمة في عملك

حتى لو كنت هادئاً ورابط الجأش عند وصولك إلى المكتب من الصعب في الغالب البقاء على تلك الحال بسبب متطلبات العمل: البريد الإلكتروني والفاكسات والمكالمات الهاتفية تنافس للحصول على اهتمامك. في حين أن الالتقاء بالزملاء والعملاء يمكن أن يستهلك صباحك بأكمله.

**حاول** أن تصل باكراً إلى المكتب بحيث يمكنك أن تخطط نهارك وتفتح بريدك دون مقاطعة. تجنب تلقي المكالمات الهاتفية وتعامل مع هذا الوقت على أنه لك. فالاستعداد يجعلك تشعر بالهدوء والثقة والسيطرة على مجريات الأمور. لذلك يرجح أن تكون أكثر نجاحاً. لكن إن كنت لا تزال متوتراً بشأن موعد عمل، هدى نفسك بتدليك المتعكسات الوارد في الصفحتين 52-53.

وجه اهتمامك إلى مكان عملك الشخصي لأنك تستجيب دون وعي إلى بيئتك. ما يمكن أن يؤثر على تركيزك وإنتاجيتك. حافظ على نظافة سطح مكتبك وخلّوه من الملفات والأوراق. أو ارم أي شيء لا تعمل عليه أو لم تعد بحاجة إليه. فأكذاس الأوراق المتناثرة تدخل في نفسك الشعور بعدم التنظيم، كما أنها تحبس طاقتك. وفي نهاية اليوم، اصرف بضع دقائق في ترتيب مكتبك وحفظ عملك في الملفات بحيث تلقاه في الصباح التالي نظيفاً ومرتباً.

إن الكثير من المكاتب الحديثة مكيفة وتعتمد على الإضاءة الاصطناعية، لاسيما المكاتب عديمة النوافذ، وبالتالي تحرمك من الهواء النقي والإضاءة الطبيعية. لتحسين الجو على الفور، ضع تشكياً من الأزهار الغضة الذكية الرائحة على مكتبك. حاول أن تقضي بعض الوقت في الخارج كل يوم. لاسيما في الصباح أو وقت الغداء. فالإضاءة الاصطناعية لا تنتج الطيف الكامل الموجود في ضوء النهار. لذا لا يمكن أن ينيّ الغدة الصنوبرية بشكل فعال (انظر ص 59). ويمكن أن يسبب ذلك الصداع أو الشقيقة أو حتى الاكتئاب.



## الوضعية الصحيحة

يمضي معظم الناس يوم عملهم مسترخين على مكتبهم أمام الحاسوب. وتجهد الوضعيات السيئة العنق والظهر، لاسيما القسم القطني من العمود الفقري، كما أنها تعيق التنفس لأنها تضغط على التجويف الصدري وتزيد من صعوبة عمل الرئتين بكفاءة.

عندما تجلس إلى مكتبك، اجعل الحاسوب مواجهاً لك مباشرة بحيث لا تلوي جسمك لكي ترى الشاشة. ويجب أن تكون الشاشة على مستوى العين أو تحت مستوى العين مباشرة ولا قانها ترهق عنقك وتصاب بصداغ من التحديق بالشاشة نحو الأعلى. احرص على تعديل كرسيك بشكل صحيح بحيث يكون قدمك مئسطين على الأرض ويكون فخذك متعامدين مع جسمك (استخدم مسنداً للقدمين عند الضرورة). قاوم وضع رجل فوق أخرى لأن ذلك يلوي الوركين والعمود الفقري ويقيّد مورد الدم إلى الرجلين. احرص على أن يكون أسفل الظهر مسنوداً بشكل صحيح. واستخدم وسادة صغيرة أو منشفة ملفوفة إذا احتجت إلى إسناد إضافي. ارفع رأسك حيث يكون كتفك للوراء ومسترخيين. حافظ على انتصاب ظهرك، وعندما تميل إلى الأمام، افعل ذلك من مستوى الخصر فقط. ضع لوحة المفاتيح في مقدّم المكتب وعندما تكتب، أبق مرفقك متعامدين مع جسمك. ويجب أن يكون معصمك مستوياً في خط مستقيم. حرك الفأرة بذراعك بأكملها وتجنّب إمالة رسغك جانبياً.

تحقق من وضعتك بانتظام وبذل موقعك لتجنّب تراكم التوتر في أي جزء من جسمك. يمكن أن تعاني عضلات كتفك القوية من فترات العمل المتكررة والطويلة على لوحة المفاتيح. لكن إذا أصبت بالألم في العنق أو الظهر، اتبع العلاج بتدليك المنعكسات الوارد في ص 72.

تمدّد وحرك

من الضروري أن تنهض مرة كل ساعة على الأقل لتحريك جسمك وتمديد أطرافك. يصرف النظر عن مقدار انشغالك، يفرّج ذلك التوتر المتراكم في جسمك ويشجع على دوران الدم بشكل جيد. يمكن أن يركد الدم في أطرافك إذا بقيت دون حراك لفترة طويلة من الوقت (انظر ص 58).

## إصابة الإجهاد المتكرر

تحدث إصابة الإجهاد المتكرر بسبب الإفراط في استخدام اليدين والأصابع والرسغين، وهي شائعة بين من يكتبون على الآلة لفتترات طويلة. ويقاوم حمل الأشياء الثقيلة من هذه الحالة. وتضم الأعراض الخدر والألم والإحساس بالحرق والتورم وإحساس بتنميل في الأصابع أو اليدين أو الرسغين أو الذراعين، ويمكن أن ينتشر المرض أيضاً إلى العنق والكتفين. ويزيد احتمال تعرض النساء الحوامل أو اللواتي انقطع الحيض عندهن للإصابة بهذه الحالة، لأن التغيرات التي تطرأ على النظام الهرموني تزيد السوائل في الجسم فتحتقن الأربطة، لاسيما أربطة الرسغين. عند ظهور أولى علامات أي مشكلة، عليك أن تريح يديك ورسغك وتضع عليها كمادات من الثلج، وإذا ما تجاهلت الأعراض الميكروية فسوف تعرض الأربطة لتلف دائم. أرح رسغك على كيسين صغيرين من البازيلا المجمدة، واتركهما في تلك الوضعية 10 دقائق على الأقل. أعد تجميد الكيسين وكرر العملية 3 إلى 4 مرات يومياً. ويقيد الوخز بالإبر كثيراً أيضاً ويساعد في شفاء التهاب الغضاريف. انشد التفريج دائماً من العلاجات التكميلية قبل التفكير في الجراحة. لكن حاول تجنب وقوع المشكلة من الأساس بالجلوس إلى مكتبك بشكل صحيح (انظر الصفحة المقابلة)، والتوقف عن الكتابة في فترات منتظمة لتمارين اليدين والرسغين (انظر اليسار)، ومعالجة نفسك بالتدليك التام للمنعكسات كما هو مبين في الصفحات 60-67.

التمارين الوقائية

احم نفسك من إصابة الإجهاد المتكرر بالتوقف عن الكتابة في فترات منتظمة واتباع هذه التمارين البسيطة والفعالة. أدر كتفك وأمل رقبك إلى الأمام والخلف والجانبين. ضع شريطاً مطاطاً فوق أصابعك وإبهامك وحركها. اسدل ذراعيك على جانبيك ورج رسغيك وذراعيك بطفء. اجلس مئصباً على كرسيك واشبك يديك وارفعهما فوق رأسك تماماً. أرجعهما إلى الخلف لتمديد الكتفين وأعلى الظهر. مد ساعدك أمامك وراحة يدك إلى أعلى. أمسك أصابع يدك باليد الأخرى واثّن الرسغ إلى الوراء كما لو أنك تحاول أن تلمس ظاهراً ذراعك بأطراف أصابعك. كرر الأمر لليد الأخرى.

## ألم الظهر والعنق

يمكن أن تعاني من ألم الظهر والعنق رغم الاحتياطات المتخذة لاسيما إن كنت مجهداً، لأن التوتر في العنق قد يظهر في العنق والكتفين. خذ عشر دقائق لتدليك منعكسات اليدين، فذلك يفرج الألم الذي تشعر به والتوتر الذي يسيطر على عقلك. ذلك كل يد بدورها، واحرص أولاً على إحماء اليد التي تريد تدليكها (انظر ص 38).

يساعدك التنفس العميق في هذه الأوقات في تبديد التوتر المتراكم في جسمك. أغمض عينيك وتنفس عميقاً ببطء، وتصور مع كل زفرة أن شواغلك تخرج من جسمك وأشعر كيف يسترخي كتفك وعنقك وفكك.

تدليك المنعكسات  
العمود الفقري والعنق (01)  
ازحف بإبهامك على طول  
منعكس العمود الفقري كما هو  
مبين. ذلك المنطقة مرتين، ثم  
ازحف حول قاعدة الإبهام.

لملامسة العنق.

الكتف (02)  
لاتصل بالكتف. استخدم  
إبهامك أو سبابتك في حركة  
زاحفة لتدليك خط الحجاب على  
طول الخنصر.

## إجهاد العينين

التدقيق في شاشة الحاسوب ساعات طوالاً يصيب العينين بالإجهاد ويسبب الصداع في الغالب (انظر ص 44-45). إذا شعرت بالتوتر حول صدقك، اضغط عليهما بسبابتك وطبق الدوران الغنيق إلى أن تسترخي العضلات حول عينيك وجانبي وجهك.

ميساعدة ذاتية عامة (انظر أيضاً ص 112-113)  
• لا تنظر إلى شاشة فترة تزيد على 20 دقيقة متواصلة دون توقف. مرّن عينيك وأرجحهما بالنظر من خلال النافذة دون أن تركز على شيء.  
• أرخ عضلات وجهك عندما تنظر إلى الشاشة، لاسيما حول العينين والجبهة.  
• احمل قطرة للعينين لإراحتهما على الفور.

تدليك المنعكسات  
الجيوب (01)  
بعد إحماء اليد، ابدأ عند أسفل  
الخنصر وذلك كلاً من الأصابع  
نحو الأعلى باستخدام تقنية  
الزحف.

العينان (02)  
استخدم بعد ذلك إبهامك لتطبيق  
دوران غنيق ثلاث أو أربع مرات  
على السلاص الأولى للسنابية.  
وكرر الأمر على اليد الأخرى.





## الشقيقة

الشقيقة ليست مجرد صداع ونحسب، بل هي حالة معيقة تماماً تسبب ألماً شديداً في الرأس وزيفاناً للبصر ونوبات متكررة من الغثيان، وترتبط الشقيقة بالجهاز الهضمي بقوة وغالباً ما تكون ردة فعل معاكسة على طعام ما أو عدة أطعمة، وكثير من الأطعمة الغنية بالدهون، مثل الشوكولا والجبن، هي التي تسبب النوبة.

وعلى غرار كل الأمراض، لا يوجد البتة سبب واحد بل مجموعة من الأسباب: فقد يؤدي يوم عمل مرهق إلى حدوث الشقيقة لكنه لا يكون مع ذلك السبب الأصلي للمشكلة.

يمكن أن يفرج كذلك المنعكسات الشقيقة، لاسيما إذا دلت القدمين، اطلب من صديق أو زميل إذا أمكن تقديم العلاج الوارد في الصفحتين 122-123، ويخلاف ذلك اتبع المعالجة الذاتية الواردة أدناه.

### الأعراض المبكرة

نبدأ الأعراض المبكرة في الطفولة، رغم أنها بداية لا تظهر في الغالب كصداع بل كأعراض غير محددة، مثل آلام بطنية أو قيء أو دوام أو غثيان حاد غير معتاد. ومعظم الذين يعانون منها لديهم سجل للشقيقة في العائلة، ويبلغ وقوعها الذروة عادة بين سن 25 و 35 سنة ثم يتراجع.

### مساعدات ذاتية عامة

- من المهم جداً شرب الكثير من الماء المصفى لتنظيف الكبد.
- اشرب النعناع المغلي لخفض الغثيان. وللشقيقة التي تحدث قبل الحيض، يشرب رعي الحمام المغلي.
- تغرّك بضع قطرات من الزيت العطري للخزامى على الصدغين لتفريج التوتر.
- أوقف ما تقوم به وأغمض عينيك واسترخ، وضع إذا أمكن رفادة ريحان باردة على عينك (انظر ص 45).
- يمكن أن يسبب تناول الجبن والشوكولا والبرتقال وملونات الطعام الشقيقة. حاول استبعاد عنصر أو اثنين منها لمدة أسبوعين لقرى إن كان سيحدث تحسن في تكرار النوبات أو حدتها. انتظر أسبوعاً آخر واستبعد عنصرين آخرين، وسوف تجد المسبب عادة.

02



### تدليك المنعكسات

#### الراحة اليمنى (01)

أخمس اليد اليمنى وذلك منطقة الراحة بالعرض كما هو مبين. استخدام أسلوب الزحف لملامسة نقاط منعكسات الكبد والفرارة والكلى اليمنى والأمعاء، ربما في ذلك القولون الصاعد والمستعرض والصنم اللغاففي الأعوري.

01



### النساء والشقيقة

عن الشائع أن تعاني النساء من الشقيقة قبل دورات الحيض، ثم تتراجع بعد بدنها. ويرجع ذلك إلى حدوث تغيرات في النظام الهرموني ويمكن أن يحدث أيضاً أثناء سنوات الإياس.

### الراحة اليسرى (02)

بعد إخماء اليد اليسرى (انظر ص 38)، ذلك مركز الراحة كما هو مبين بحركة زاحفة، يلامس ذلك منعكسات المعدة والبتكرياس والكلى اليسرى والأمعاء، بما في ذلك القولون المستعرض والنازل والسياتي.



## غذاء مفعم بالطاقة

إن ما تتناوله عند الغذاء مهم أيضاً. فأنت تحتاج إلى كربوهيدرات غير مكررة وبعض البروتين، فضلاً عن الفيتامين C والسكريات الطبيعية الموجودة في الفاكهة. تجنب إذا أمكن الأكل على مكتبك لأن تغيير المشهد مفيد. وإذا كنت تفضل الخروج لتناول الغذاء، ابحث عن مطعم للسلطات ولا تغريتك الأطعمة الغنية أو الثقيلة أو السكرية. فالوجبات السريعة مليئة بوحدات الكالوري الفارغة، في حين أن المرطبات السكرية تحدث اضطراباً في مستويات سكر الدم.



وجبات غذاء صحية وسهلة توفر الاقتراحات التالية لك كل الطاقة التي تحتاج إليها لفترة بعد الظهر، وهي سهلة الإعداد في البيت.

تعتبر كاسة الشورية مدفئة ممتازاً في الشتاء. يغطي العدس مع مكعبات البطاطا والجزر في مرق الدجاج المصفى على نار هادئة، ويزين بورق الريحان الغض والقفل الأحمر.

قطع خبز البيتزا بديل شهى للخبز العادي. حاول حشوها بسلطة من أنواع الفاصوليا الحمراء والبرسيم والفول الأخضر. أضف إليها أوراق الفصصة والجبن.

سلطات الأرز سهلة التحضير أيضاً. أضف البصل الأحمر المفروم والبليلون المسلوق والقفل الأخضر والخل إلى مزيج من الأرز الأسفرى والعادي. زين الخليط بالبقدونس.

يعتبر العصير الطازج، كعصير الجزر والكرافس والتفاح المعروض هنا، منشطاً عظيماً.





## إعادة تنشيط الطاقة

خصّص مقادير صغيرة من الوقت أثناء النهار لإعادة تركيز ذهنك. وعندما تفعل ذلك، اصرف دقيقتين أو ثلاث في التنفس ببطء وعمق (ص 37) بدلا من شرب القهوة أو إشعال سيجارة. فالتنفس يجيّد النشاط ويريح العقل - وغالبا ما تأتي أفضل الأفكار وأكثر الحلول فعالية عندما تتوقف عن التفكير في مشكلة ما.

ومن الضروري أيضاً أخذ استراحة مناسبة للغذاء لتجديد الطاقة العقلية والبدنية. وبعض الناس يتوجّهون إلى صالة الرياضة أو بركة السباحة من أجل القيام بتمرين سريع، لكن إن لم يكن لديك سوى قليل من الوقت، أو لم تكن المرافق متوفرة، غادر المكتب وامش في الخارج بنشاط، مع التوقف للقيام ببعض تمارين التنفس. إن كنت بجوار منقره، فإن المشي تحت الأشجار وتنشّق روائح الخضرة الغضة ينسيك الصباح ويعيد إليك النشاط، بل إنك إذا خرجت لمدة عشر دقائق فقط فإن تغيير المشهد والهواء العليل والضوء

تدليك المنعكسات

الحبوب (01)

بعد إحماء اليد التي تريد تدليكها، استخدم تقنية الزحف لملاسة نقاط منعكس الجيوب. ابدأ بأسفل الخنصر وذلك كل أصبع بدوره.

الأمعاء (02)

دلك راحة اليد اليمنى بالعرض لملاسة منعكسات الكبد والمرارة والكلية اليمنى والأمعاء، بما في ذلك الصمام اللقائفي الأعوري والقولون الصاعد والمستعرض.



الطبيعي سوف يساعدك في مواصلة العمل بدقة وكفاءة.

تدليك المنعكسات لتعزيز الطاقة

تهبط الطاقة عند كثير من الأشخاص عصراً، عندما يهضمون الطعام، إذا كنت بحاجة إلى تجديد نشاطك بعد تناول الطعام، أو في أي وقت، اتبع المعالجة الواردة أدناه. دلك اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى.

متساعده ذاتية عامّة

- احرص على أن يكون مكتبك جيد التهوية. فنوعية الهواء الرديئة تسهم في التعاس.
- استنشّق بضع قطرات من الزيت العطري للريحان أو الزنجبيل موضوعة على مخرمة ورقية.
- اشرب شاي الزنجبيل لمساعدة جهازك الهضمي.

الأمعاء (03)

دلك راحة اليد اليسرى بالعرض كما هو مبين لملاسة منعكسات المعدة والبنكرياس والكلية اليسرى والأمعاء، بما في ذلك القولون المستعرض والنازل والسيني.

احتكاك العمود الفقري (04)

افرك الحافة الخارجية من إبهامك براحة اليد الأخرى.



## تخفيف عسر الهضم

إن أكلت بسرعة أو ماشياً وبلغت طعامك دون أن تمضغه بشكل جيد، أو تناولت أطباقاً دسمة وغنية بالتوابل، فقد تصاب بعسر هضم. وتؤثر حالتك الذهنية وصحتك البدنية على الهضم أيضاً، لذا إذا كنت قلقاً أو مجهداً أو منهكاً فسوف يحدث اضطراب في إفرازات العصارة المعدية والنشاط العام. عسر الهضم، أو التخمة، مصطلح يستخدم لوصف عدد من الأعراض التي تنشأ عن تناول الطعام ومعالجته في الجسم، بما في ذلك الانزعاج أو الألم البطني والنفخة والريح والتجشؤ ورجوع الحمض المعدي إلى المريء وحرقة الفؤاد وفقد الشهية.

يمكن أن يفرج تدليك المنعكسات عسر الهضم بسرعة. ابدأ بإحماء اليد التي تريد تدليكها (انظر ص 38) ثم يدك المتعكسات كما هو مبين. وعندما تفرغ من يدك، يدك اليد الأخرى.

### تدليك المنعكسات

استخدم تقنية الزحف للملامسة كل المنعكسات في هذه الخطوات

#### الجنوب (01)

دلك كل نقاط الانعكاس، ابدأ عند قاعدة الخنصر وابدأ إلى أعلى كل أصبع بدوره.

#### الرئتان: الراجتان (02)

دلك منعكس الرئة على راحة يدك من خط الحجاب إلى قاعدة الأصابع.

### مساعدة ذاتية عامة

إن الوقاية من عسر الهضم أفضل من محاولة علاجه، لذا اسأل نفسك ما الذي تسبب به. هل أكلت بسرعة أو كثيراً؟ هل هناك بعض أنواع الأطعمة التي لا تلائمك؟ هل تتناول غذاء متوازناً (انظر ص 102-103)؟ هل تجهل نفسك في العجل؟ إذا تعاملت مع هذه الأسئلة يجب أن تتمكن من تجنب عسر الهضم من أساسه. ولتخفيف الأعراض القائمة، حاول أن تشرب ما يلي، لكن بعد تناول الطعام بنصف ساعة على الأقل:

- لحرقة الفؤاد والحموضة والتخمة، أذب ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم في كوب من الماء الساخن وارشفه على مراحل.
- يساعد شرب ماء الشعير في مكافحة تطبّل البطن وكذلك نقيع نبت كيبوتش قرنفل في قديح من الماء الساخن.
- يساعد مغلي التمتع في تفريغ ألم المعدة وتطبل البطن.

### الرئة، ظاهر اليد (03)

دلك منعكس الرئة على ظاهر اليد بإبهامك أو خنصر.

### العمود الفقري (04)

الملامسة منعكس العمود الفقري. دلك من قاعدة اليد إلى أعلى الحافة الخارجية للإبهام كما هو مبين.





## متلازمة تهيج الأمعاء

إن كنت تعاني من متلازمة تهيج الأمعاء فلعلك تكون في أسوأ حالاتك بعد تناول الطعام، بصرف النظر عن الطعام الذي تناولته وكيف تناولته. إن متلازمة تهيج الأمعاء حالة شائعة للمعوى الغليظ، يمكن أن تسمى بشكل جدي إلى نوعية حياة الشخص. وهي تصيب الذين يسعون إلى الاتقان ويعرضون أنفسهم لمستويات عالية من الإجهاد والكرب، لم يتضح تماماً ما الذي يسبب متلازمة تهيج الأمعاء إذ ليس هناك أي دليل على وجود شذوذات بنيوية في المعوى. غير أنه جرى ربطها بعدة عوامل غذائية ونفسية، ربما يكون ذلك غير مفاجيء إذ إن الأشخاص الذين لا يعانون من متلازمة تهيج الأمعاء تتنابهم تغيرات في عادات أمتاعهم عندما يشعرون بإجهاد شديد. يمكن تؤدي الأعصاب إلى جعل الأمعاء تقرقر أو تحدث إمساكاً أو إسهالاً.

يفرّج تدليك المنعكسات معاناة المصابين بمتلازمة تهيج الأمعاء عن طريق تحسين وظيفية المعوى وإرخاء الجهاز الهضمي المفرط الانفعال. للمساعدة الذاتية، ذلك المنعكسات المعوية على اليدين. أتبع هذه المعالجة بجلسة للقدمين عندما تعود إلى المنزل. وإن كانت الأعراض حادة، حاول تدليك القدمين ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل. (للمزيد من المساعدة الذاتية والمعالجة بتدليك القدمين، انظر الصفحتين 130-131).

### المساعدة الذاتية العامة

إن وضع يوضع قطرات من زيت النعنع في قديم من الماء الساخن يثبت تقلصات المعدة والأمعاء ويطرد الغازات. وشراب النعنع فعال أيضاً، لاسيما عندما يصنع من النعنع الطازج.

■ للعديد من النباتات مفعول مباشر مضاد للتشنجات في القناة المعوية المعوية، لاسيما البابونج والخاردين. ويفضل

تناولها على شكل شاي أو صيغة أو كبسولة.

■ تناول أقراص فحم لمعالجة النفخة والريح والإسهال.

■ أعد تقييم نظامك الغذائي. فالحساسيات الغذائية ترتبط

بمتلازمة تهيج الأمعاء بشكل وثيق، ومن الشائع اتهام القمح

وحليب البقر بالتسبب بها. حاول إلغاء المنتجات التي

تحتوي على أحدهما لمدة أربعة أسابيع لترى إن حدث

تحسن. وفي الوقت نفسه عليك أن تزيد من مدخول

الخضراوات الطازجة والفاكهة والشوفان والقرنبيات، لأنها

تحتوي على ألياف ذوابة في الماء فضلاً عن كثير من

المغذيات المفيدة الأخرى.



### تدليك المنعكسات الأمعاء

ابدأ بإحماء اليد اليمنى (انظر

ص 38). استخدم تقنية الزحف

وذلك منطقة راحة اليد بطريقة

منهجية بين خطي الصفا

والخوض لملامسة كل

المنعكسات المعوية (01). وبعد

دقيقتين كرر الأمر لليد اليسرى

(02)

## الفصل الخامس

### الاسترخاء

### والاستجمام

للاستمتاع بعيداً عن العمل يجب أن تكون قادراً

على الاسترخاء بشكل تام. ولن تشعر بحال أفضل بدنياً  
وتكون أقلّ تعرّضاً للمرض فحسب، بل إنك ستجد أيضاً

حماسة أكبر بكثير للعودة إلى العمل والتعامل مع

الضغوط اليومية.

**ثمة** سنّ خصّصت أو فضائل على المرء أن يتحلّى بها، وفقاً للتراث  
البوذي. إذا أراد أن يعيش حياة صحيّة، وهي الصبر والتفأول والكرم  
والحكمة والانضباط والسكينة. ولعلّ السكينة هي أهمّها لأن الإلهام  
العظيم يولد من رحم الهدوء. وغالباً ما يصبح الناس متوترين أو  
مكتئبين أو مرضى لأنهم يعملون بشكل مكثّف طوال أسابيع دون أن  
يخلدوا إلى السكينة.

الأمسيات ونهايات الأسبوع وقت مثالي لتبادل تدليك القدمين مع  
صديق أو شريك. لكن امنح نفسك أولاً بعض الوقت للاسترخاء عندما  
تصل إلى البيت. وأفضل طريقة للقيام بذلك هي التعمّد على أداء طقس  
استرخاء لأن ذلك يرسل إشارة إلى جسمك بأن الوقت قد حان لتترك  
توترات اليوم خلفك. اخلع حذاءك ومدد يديك إلى أعلى وجانباً، تنفّس  
على مهل ويشكل عميق. يعد ذلك ارتد ثياباً فضفاضة، وربما يجدر بك  
أخذ حمام أولاً. تجنّب التفكير في العشاء أو فتح بريدك وحافظ على  
هذوتك لنحو 10 أو 20 دقيقة.

اختر شيئاً يعبر عن الفضاء بالنسبة إليك، مثل زهرة أو شمعة  
مضاءة، واجلس أمامه في وضع استرخاء. حدّق به وتنفّس ببطء  
وعمق. تحسّس خروج التوتر من جسمك مع كل زفرة. وعندما يهدأ  
عقلك، اختر كلمة تعبر عن السكينة بالنسبة إليك، مثل سلام أو هدوء  
أو فضاء. ردد الكلمة فيما تقوم بالتنفّس. وعندما تصبح جاهزاً، افتح  
عينيك ومدد يديك فوق رأسك وانهض ببطء. تابع أمسياتك عندما  
يستقر ذهنك.



## تدليك كامل للقدمين

يستغرق تدليك المتعكسات الكامل نحو 45 دقيقة. أكمل السلسلة بأكملها على القدم اليمنى قبل أن تنتقل إلى اليسرى. تقوم بتدليك القدم اليمنى أولاً لكي تعمل مع حركة الأمعاء: فالأمعاء تصعد على القدم اليمنى وتهبط على اليسرى. إن كنت أنت من ذلك قداماً، استرخ في مقعد مريح وضع قدميك على وسادة في حجر المذلل الجالس أمامك (انظر أيضاً ص 34 - 35). ربما ترغب في تلقي التدليك بصمت، إذ غالباً ما يسبب التواصل باللمس راحة كبيرة بعد يوم من التواصل بالكلمات. ويمكن بدلاً من ذلك أن يكون هذا الوقت مثالياً لتقاسم مزموم اليوم وأعيانه.

01



تدليك المتعكسات

إحماء القدم  
قبل أن تبدأ، ضع قليلاً من الزيت  
على القدم.

استرخاء الحجاب (01)

بذلك خط الحجاب بالضغط على  
القدم بإبهامك كما تبين الصورة

استرخاء من جانب إلى آخر (02)  
أحمل أعلى القدم وهرها من  
جانب إلى آخر بين راحتيك في  
حركة سريعة ولكن لطيفة.

إراحة الكاغل (03)

أحمل عظامتي الكاغل بين  
الجانبين اللحيين من إبهاميك  
أرخ معصميك وهر القدم بلطف  
وسرعة من جانب إلى آخر.

تدليك المشيط (04)

للقدم اليمنى، اضغط بقبضة يدك  
اليمنى على باطن القدم فيما  
تضغط على قنار القدم باليد  
اليسرى - مثل دك العجينة. بذل  
اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.

فرك العمود الفقري (05)

استخدم القسم المتبسط من راحة  
يدك لفرك الجانب الداخلي من  
القدم بقوة إلى أعلى وأسفل.

03



02



04



06

الإدارة: الإمساك من فوق  
(06)

للقدم اليمنى، أمسك بأعلى الكاحل بقوة بيدك اليسرى كما هو مبين وأدر القدم نحو الداخل وخط العمود الفقري بيدك اليمنى.

للقدم اليسرى، أمسك بالكاحل بيدك اليمنى وأدر القدم نحو الداخل وخط العمود الفقري بيدك اليسرى، يساعد هذا التمرين في تقليل تورم الكاحلين.

الإدارة: الإمساك من أسفل  
(07)

للقدم اليمنى، احمل العقب بيدك اليسرى، كما هو مبين، واستخدم يدك اليمنى لإدارة القدم ليلطف نحو الداخل وخط العمود الفقري. اعكس وضعية اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.



07

08

قولبية القدم (08)  
أمسك بالقدم بين راحتيك وحرك يدك حول القدم كحركة دواليب القطار البخاري.

إرخاء القفص الصدري (09)  
اضغط على باطن القدم بإبهاميك، واستخدم تقنية الزحف لتدليك ظاهري القدم بأصابع كلا اليدين.



09



10

الرئة: باطن القدم (10)  
استخدم أسلوب الزحف لتدليك  
المنطقة الممتدة بين خط الحجاب  
وخط الكتف على باطن القدم.

الرئة: ظاهر القدم (11)  
استخدم السبابة للزحف إلى أسفل  
الأضراس على ظاهر القدم كما هو  
مبين.

### الجيوب (12)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم  
بإحدى اليدين وأعمل بإبهامك. اعكس  
وضعتي اليدين للقدم اليسرى.  
ابدأ عند أسفل إصبع القدم  
الكبير، واستخدم تقنية الزحف  
للتدليك إلى أعلى الأصابع. وعندما  
تصل إلى الإصبع الصغير، بدل  
اليدين وارجع نحو الإصبع الكبير.

### العين (13)

استخدم أسلوب الدوران لتدليك  
منعكس العين الذي يقع تحت  
المفصل الأول للإصبع الثاني.  
للقدم اليمنى، احمل أعلى القدم  
باليد اليسرى وذلك إصبع القدم  
باليد اليمنى. بدل اليدين بالنسبة  
للقدم اليسرى.

### الأذن (14)

يوجد منعكس الأذن تحت المفصل  
الأول لإصبع القدم الثالث. ذلك هذه  
النقطة باستخدام أسلوب الدوران.

12

نقاط الرأس الصغيرة  
توجد منعكسات الغدة  
الصنوبرية والغدة النخامية  
وتحت الفهاد والأنف والحلق  
تحت منعكس الجيوب على  
إصبع القدم الكبير. وسوف  
تلامس هذه النقاط تلقائياً عند  
تدليك نقاط الجيوب.

13

11



عقب ودرقبة: باطن القدم (15)  
أزحف على طول قاعدة الأصابع  
الثلاثة الأولى ثلاث مرّات.

عقب ودرقبة: ظاهر القدم (16)  
استخدم السبابة للزحف ثلاث  
مرّات على طول قاعدة الأصابع  
الثلاثة الأولى على ظاهر القدم.

عضص عض ووزك وحوض (17)  
أمسك أعلى القدم اليمنى (17)  
باليدين اليمنى. أزحف إلى أعلى  
جانب العقب الداخلي بأصابع  
يدك اليسرى الأربعة وللورك  
والحوض، اجعل القدم اليمنى  
باليدين اليسرى واستخدم يمشاك  
لتدليك الجانب الخارجي للعقب.  
بدّل اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.

العمود الفقريّ (18)  
أزحف إلى أعلى الحافة الداخلية  
للقدم وصولاً إلى قمة الإصبع  
الكبير. استخدم إبهامك الأيمن على  
القدم اليمنى والعكس بالعكس.

العمود الفقريّ العنقيّ (19)  
استخدم السبابة للزحف إلى أعلى  
الحافة الداخلية للإصبع الكبير.

ألم العنق المزمن (20)  
ذلك نزولاً الحافة الخارجية لأصابع  
القدم الثلاثة الأولى باستخدام  
الإبهام الأيمن للقدم اليمنى  
والإبهام الأيسر للقدم اليسرى.





21

**الوجه (21)**

أسند القدم اليمنى بالقبضة اليسرى. استخدم السبابة اليمنى للزحف على الأصابع الثلاثة الأولى. بذل اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.

العمود الفقري (نزولاً) (22)  
أسند باطن القدم بظاهر اليد الأخرى وبذلك الحافة الداخلية للقدم نزولاً.

**الكتف (23)**

أسند أعلى القدم بيدك وأزحف بإبهامك نحو الخارج عبر منطقة الكتف. بذل اليدين وأزحف نحو الداخل بالإبهام الآخر.

**الركبة والمرفق (24)**

أزحف بالسبابة عبر المنعكس المثلث الشكل في جانب القدم الخارجي.

**عرق النسا الأولي (25)**

استخدم السبابة للزحف إلى أعلى المنطقة خلف عظم الكاحل مسافة 4 سم.

**عرق النسا الثانوي (26)**

تقع هذه المنطقة عبر العقب عند منتصف المسافة بين خط الحوض وأسفل القدم. أزحف على هذا الخط مرتين أو ثلاث من الحافة الداخلية إلى الحافة الخارجية للقدم.

22

25

24

28





27

## الكعب (27 أ- ب)

يوجد هذا المنعكس على القدم اليمنى فقط. أحمل القدم بيدك اليسرى وأزحف بإبهامك الأيمن من الداخل إلى الخارج (27 أ). يذل اليدين وأعمل بالاتجاه المعاكس 27 ب).

## الضمام اللفانفي الأعوري (28)

يوجد هذا المنعكس في القدم اليمنى فقط تحت خط الحوض على الحافة الخارجية للقدم. دلكه باستخدام الأسلوب الخطافي.

## الأعضاء (29 أ- ب)

دلك القدم اليمنى فقط لملاسة الصمام اللفانفي الأعوري والقلولون الصاعد والمستعرض والأعضاء الدقيقة.

أحمل العقب بيدك اليسرى واستخدم الإبهام الأيمن لتدليك المنطقة تحت خط الخصر من الداخل إلى الخارج (29 أ). يذل اليدين وذلك بالعكس (29 ب).

## الجهاز البولي (30)

لملاسة المثانة وأنبوب الحالب. أزحف بإبهامك إلى أعلى الحافة الداخلية لخط الأربطة وصولاً إلى خط الخصر. تقع الكلية والغدة الكظرية فوق نقطة تقاطع خطي الخصر والأربطة. استخدم أسلوب الدوران لتدليك هذا المنعكس.

29

30





**الرجم / البروستات (31)**  
أسند القدم اليمنى باليد اليسرى  
واستخدم السبابة اليمنى  
للتدليك من أخمص القدم إلى  
عظمة الكاحل الداخلية. توجد  
نقطة منعكس الرجم/ البروستات  
الفعلية عند منتصف المسافة  
بين العقب وعظمة الكاحل. للقدم  
اليسرى، بذل اليد الحاملة وذلك  
بالسبابة اليسرى.

**قناة فالوب / قناة المنى (32)**  
أسند باطن القدم بإبهاميك  
واضغط بهما إلى الداخل  
استخدم اصبعي الوسطى  
والسبابة في كلا اليدين للزحف  
على ظاهري القدم. كرر تمرين أو  
ثلاث.

31

32



**المبيض / الخصية (33)**  
هذا شبيه بتدليك منعكس الرجم/  
البروستات. لكنك تولك الحافة  
الخارجية للقدم هذه المرة.  
لتدليك القدم اليمنى، أسندها  
بيدك اليسرى واستخدم السبابة  
اليمنى للزحف من رأس العقب إلى  
عظمة الكاحل الخارجية. توجد  
نقطة منعكس المبيض/ الخصية  
عند منتصف المسافة بينهما.  
للقدم اليسرى، أسندها باليد  
اليمنى واستخدم السبابة اليسرى.

**القلب (34)**  
يوجد المنعكس القلبي للقلب  
على القدم اليسرى فقط. وهو  
منعكس مستطيل الشكل يوجد  
بين خط الحجاب تحت أصابع  
القدم الثلاثة الأولى، ومنتصف  
المسافة بين خط الحجاب وخط  
الكتف. لا تدلك هذه المنطقة أكثر  
من ثلاث مرات، إذ إنك دلكتها  
أصلاً عند ملازمة منعكس الرئة.  
تتداخل المنعكسات مثلما تفعل  
الأعضاء في الجسم.

أسند أعلى القدم اليسرى  
بيدك اليمنى، وازحف بإبهامك  
الأيسر بالعرض من إصبع القدم  
الكبير إلى الإصبع الثالث، ثم  
أعط الحجاب تمرين الاسترخاء  
الوارد في ص 86.

33



35

## الغدة (35)

يوجد المنعكس الرئيسي للمعدة على القدم اليسرى بين خطي الحجاب والخصر. أمسك القدم اليسرى باليد اليمنى. استخدم إبهامك الأيسر لكي تلامس المنطقة المبيّنة بالصورة من داخل القدم إلى خارجها. بدل اليدين وذلك بالاتجاه المعاكس بإبهامك الأيمن.

## الأمعاء (36 أ-ب)

تضمّ منعكسات الأمعاء في القدم اليسرى الأمعاء الدقيقة والقولون المستعرض والنازل والقولون السيني تحت خط الحوض (37). اعمل العقب بيدك اليمنى. واستخدم إبهامك الأيسر لتدليك المنطقة الواقعة تحت خط الخصر من الحافة الداخلية إلى الخارجية (36 أ). بدل اليدين واعمل بالاتجاه المعاكس (36 ب).

## القولون السيني (37)

يوجد هذا المنعكس الذي يشبه الحرف V على القدم اليسرى فقط تحت خط الحوض. اسند أسفل العقب بيدك اليمنى. واستخدم يدك اليسرى للزحف إلى أعلى الشعبة الخارجية للمنعكس. بدل اليدين وذلك الشعبة الداخلية بإبهامك الأيمن (37).



36 ب

## توسيع التدليك

إن كانت بعض المنعكسات حساسة جداً، ذلك القسم المقابل من الجسم بشكل مباشر. يخرّج ذلك المعالجة ويساعد المتلقي في دخول حالة أعمق من الاسترخاء. وليس عليك أن تكون خبيراً في التدليك. كل ما تحتاج إليه هو كرسي أو سطح منبسط وبداك وقليل من الزيت. النهج التالي مخصص للرقبة والظهر وهو غالباً ما يوفّق التوتر.

## الخطوة الأولى

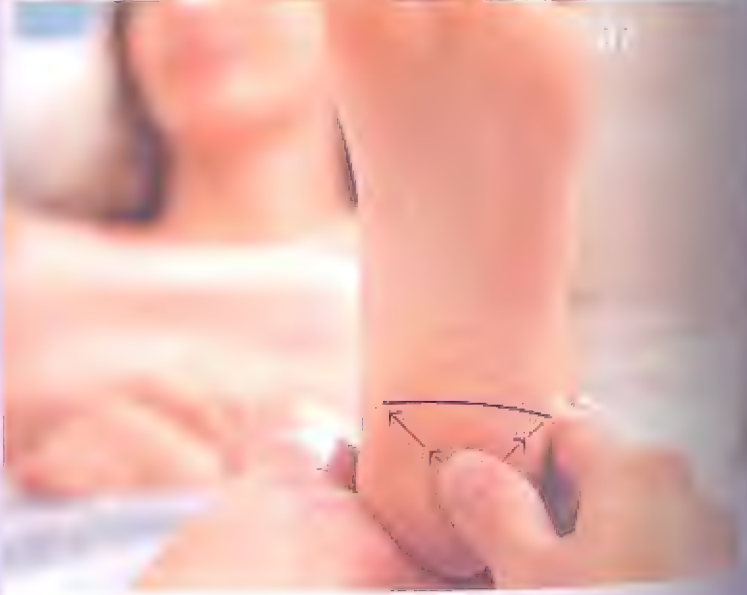
ضع قليلاً من الزيت على راحتيك. واستخدم حركات دائرية بطيئة لتدليك كتفي المتلقي وجائني الفقرات إلى أعلى. استخدم راسي السبابتين لتدليك الرقبة.

## الخطوة الثانية

ابدأ عند العمود الفقري. واستخدم راحتيك بحركة دائرية لتدليك جانبي العمود الفقري. بأكمله. كرر العملية 4 مرات.

## الخطوة الثالثة

أرجع إلى أسفل العمود الفقري. وذلك ثانية. واستخدم هذه المرة الحركات الدائرية بسبابتيك. كرر العملية وأنه جلسة التدليك بتزليق راحتيك إلى أعلى العمود الفقري وإلى الخارج نحو الكتفين.





## الطعام من أجل نظام غذائي متوازن

إن اتباع نظام غذائي متوازن مهم جداً للحفاظ على صحتنا. علينا أن نأكل ثلاث وجبات يومياً: الفطور (انظر ص 40 - 41) والغداء (ص 76-77) ووجبة رئيسية (انظر ص 104-105) معززة بوجبة خفيفة إذا دعت الضرورة. كلنا يعرف أن علينا أن نقلل من تناول اللحوم والدهون ونزيد من تناول الفاكهة والخضر والألياف، ومع ذلك من الصعب علينا معرفة كيفية التوصل إلى التوازن الصحيح. إن نوعية الطعام الذي نتناوله هي التي تهّم عامة، لا الكمية. ويتوقف مقدار ما تحتاج إليه على طولك ونمط حياتك، لكن كقاعدة عامة يجب أن يبلغ حجم الوجبة ما يعادل ملء يديك. وكل ما يزيد على ذلك يجهد جهازك الهضمي. عليك أيضاً أن تشرب لترين من الماء النقي الصافي كل يوم لتنظيف الجسم من السموم والحفاظ على نسبة الماء فيه. تجفف القهوة والشاي والكحول الجسم وتجعل البشرة همرمة.

حاول أن تتناول أطعمة ذات أساس حمضي وقلوي متوازن. الأطعمة التي تنتج الحمض هي اللحوم والبيض والسمك والطرائد والنشا والمنتجات المصنوعة من الدقيق. ويشمل ذلك كل منتجات حبوب الفطور. أما الفاكهة كافة، بما في ذلك الحمضيات الحمضية في الظاهر، فهي قلوية، فضلاً عن الخضراوات الخضراء والجذرية، مثل الملفوف وكرنب بروكسل والجزر والبطاطا. لا تقشر البطاطا لأن قشرتها تحتوي على كثير من المواد المغذية وتبلغ النسبة المثالية للأغذية الحمضية والقلوية في نظامك الغذائي واحد إلى أربعة، لذا مقابل كل حصّة من الجبن والسمك واللحم والخبز تناول أربع حصص من الفاكهة والخضر والخضراء والجذرية.

### غوز شائع

#### الكليسيوم

إن كانت أظفرك تنكسر بسهولة. وأسنانك مصابة بالتهسوس وتشعر بالانزعاج. فربما تعاني من غوز الكليسيوم. وتشمل الأعراض الأخرى التوتر الدائم للرقبة وعضلات الكتفين وحساسية مفرطة للألم. تناول المزيد من الخضراوات الخضراء الداكنة وبنود عباد الشمس والسيسم وأنواع البندق والشوفان. والحليب غني بالكليسيوم لكنه لا يتناسب دائماً للمصابين بالنزلة والأكزيما.

#### الحديد

إن كنت تشعر دائماً بالتعب ونقص الطاقة ولديك سحنة شاحبة، فقد تكون مصاباً بفقر الدم. ويغلب أن تصاب النساء بفقر الدم إن كانت نورات حيضهن غريزة. أنواع الدبس غنية بالحديد وكذا الخضراوات الخضراء والكبد.

### وكقاعدة عامة تناول خمس حصص من الفاكهة

والخضراوات الطازجة في اليوم وما يصل إلى أربع شرائح من الخبز الأسمر. تناول السمك مرتين في الأسبوع على الأقل، ولحم الطيور مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع، واللحم الأحمر مرة واحدة في الأسبوع فقط. يجب ألا يستخدم الجبن في الأطباق سوى بشكل ضئيل. مبروشاً بدلاً من شرائح. في حين يجب حفظ المعجنات للمناسبات فقط. استخدم زيت الزيتون في الطهي بدلاً من الزيت النباتي العادي لأنه غني بمضادات الأكسدة ويساعد في خفض الكوليسترول. تجنب تناول وجبات ثقيلة في وقت متأخر من الليل، إذ من الصعب النوم بشكل صحيح عندما يكون الجسم منهكاً في الهضم.

### الغذاء لنمط حياة حافل بالعمل

أن أول ما تعاني منه عادة عندما تكون شديد الانشغال هو نظامك الغذائي. فغالباً ما يكون تناول الأغذية السكرية السريعة التحضير، مثل الشوكولا، مغرياً أثناء النهار إذ إنها تمنح الجسم طاقة سريعة، رغم أنها تجعلك تشعر بالتعب عندما تزول الطاقة. للحصول على طاقة مستدامة، تناول بدلاً من ذلك موزة أو حفنة من اللوز أو الكاشو أو بعض المشمش المجفف أو كعكة شوفان تقليدية.

وفي المساء يكون العديد من الأشخاص تعبين حتى إنهم لا يفكرون في الطهي في نهاية يوم عمل حافل، لذا يطلبون طعاماً جاهزاً في طريقهم إلى البيت. ومعظم الأطعمة الجاهزة غنية بالدهون وفقيرة بالمغذيات وتزيد الوزن. لكن لا يلزمك، كما ستري في الصفحتين 104-105، سوى قليل من الجهد لكي تعد وجبة صحية ولذيذة.

### غوز شائع

#### البوتاسيوم

إن كنت تشتهي الأطعمة المالحة وتواجه مشاكل في النوم فقد يكون لديك نقص في البوتاسيوم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى احتباس الماء وارتفاع ضغط الدم. خفض مدخولك من الملح وتناول المزيد من الموز ومكملات من عشب البحر الأسمر، وسرعان ما ستشعر بمزيد من الهدوء وتنام بشكل أفضل.

#### الفييتامين C

إن بدا أنك تصاب بكل عدوى تصادفك في طريقك، حاول أن تأكل أغذية غنية بالفييتامين C مثل الحمضيات والبطيخ والكتشنش والبغيب البري والفلفل الأحمر والبروكولي. والفييتامين C ممتاز لتعزيز الجهاز المناعي.



## وجبات في دقائق

من البسهل جداً في الواقع تحضير وجبة سريعة وصحية خلال دقائق، وكل ما يلزم القليل من التخطيط في عطلة نهاية الأسبوع أو بداية الأسبوع، ورحلة إلى السوبرماركت، وثمة كثير من المتاجر الكبرى التي تهتم بالأشخاص المشغولين وتبيع الخضار الطازجة المقشرة أو المقطعة، والحسن المغسول، والشوربات الطازجة والصلصات الطازجة. ورغم أن عليك دائماً أن تدقق في المحتوى العالي من الدهون والملح في الشوربات والصلصات الجاهزة، فإن معظم هذه الوجبات تساعدك في تناول الطعام الصحي مقابل قليل من التكلفة الإضافية. استلهم المقترحات البسيطة الواردة هنا من أجل خيارات سريعة وصحية، ومع ذلك لذيذة جداً.



## الطبق الرئيسي

الباستا طعام متعدد الاستعمال ويمكن تحضيره في بضع دقائق. امسح شرائح من القفل والكوسا بزيوت الزيتون واشوها فيما تنتظر طهو الباستا (تبين الصورة ثالياتيلي السبانخ والبيض)، رش على الباستا القليل من القفل الأسود وزينها بالحقن الأخضر.

يمكنك بدلاً من ذلك شوي قطعة من سمك الحدوق ملفوفة بورق ألنيوم مع شرائح الطماض والثوم وأغصان من الزعرير الأخضر. قدمها مع تشيكة متنوعة من الخضار المسلوقة على البخار، مثل الشمندر والجزر والكوسا، كما يبين الشكل.

## الحلوى

الفاكهة الطازجة المشوية طريقة ممتازة لإنهاء أي وجبة. انثر قليلاً من السكر على خليط من التين والدراق الأبيض وقطع الأناناس وضعها تحت مشواة حامية إلى أن يتحول السكر إلى كراميل. جرب هذا الأمر مع أي من فاكهتك المفضلة.





## التحضر للنوم

كلنا يحتاج إلى النوم العميق لكننا لا نحصل عليه دائماً، يعاني 50 بالمئة منا من مشاكل في النوم في بعض الأوقات، ومعظمنا يخل بالساعة الطبيعية الموجودة في أجسامنا أو يتجاهلها أثناء انهماكه في حياته المزدحمة (للتغلب على إرهاق فرق التوقيت، انظر ص 59).

ما عليك إلا أن تتبع طقساً معيناً عند وصولك إلى البيت، وحاول أن تضع روتيناً تتبعه قبل الذهاب إلى الفراش، يشير إلى جسمك بحلول ساعة النوم، الحمام العطري الدافئ مع بضع قطرات من زيت الخزامى العطري يحث على النوم، وإلا اغسل وجهك وقدميك بماء فاتر. وبعد ذلك امض بضع دقائق في تدليك نفسك:

إن لم يكن لديك الوقت لإجراء تدليك كامل للمنعكسات في وقت مبكر من الليل، اطلب من شريكك أو صديقك صرف بضع دقائق في إراحة قدميك قبل الذهاب إلى الفراش (وذلك أكثر إثارة للاسترخاء من تدليك يديك). ما عليك إلا اتباع تمارين استرخاء الحجاب والمستط في الصفحتين 86-87.

### الأرق

إن كنت تعاني من الأرق فلا بد أن تدرك أنك كلما حاولت النوم استعصى عليك ذلك، وغالباً ما يكون أفضل ما تفعله أن تهض وتتناول شرباً ساخناً وتقرأ كتاباً منوماً. القلق العام بشأن العلاقات والعمل والصحة والمالية يمكن أن يبقيك ساهراً في الليل، رغم أن الأرق المتواصل غالباً ما يكون مرتبطاً بالقلق الأعظم بشأن حياتك. إن استمرت مشاكل النوم، أسأل نفسك ما الذي يمكنك القيام به لتسكين مخاوفك وتحسين نمط حياتك، وانظر في طلب مشورة اختصاصي. تجنب حبوب النوم التي تباع بوصفها طبيعية، لأنها تثير الإدمان وتسبب المشاكل، وجرب بدلاً من ذلك

### غرفة النوم

احرص على أن تكون غرفة نومك في مكان جذاب وهادئ. حافظ على ترتيبها ونظافتها قدر الإمكان ونم والنافذة مفتوحة لتحسين نوعية الهواء ما لم يكن هناك ضجيج أو رطوبة في الخارج.

### إنتاج الميلاتونين

يوجد الميلاتونين (انظر ص 59) في الجسم بشكل طبيعي -

تفرزه الغدة الصنوبرية في الليل بشكل رئيسي - وهو يساعد في

التحضر للنوم بخفض سرعة نبض القلب وتقليل التيقظ إن

كانت إثارة الشارع تضئ غرفة نومك فقد تقل مستويات

الميلاتونين لديك ومن ثم تقيط نومك. ركب ستائر سميكة أو

عدل موضع السرير. لكن عليك أن تحاذر من وجود

مقدار كبير من الميلاتونين في جسمك، لأن ذلك قد يجعلك

تشعر بالاكنتاب، وكقاعدة عامة، يمكنك أن توازن إنتاج جسمك

الطبيعي من الميلاتونين بالنظام الغذائي الصحي والتمارين.

حاول أيضاً أن تمشي بنشاط في الصباح عند شروق الشمس أو

الجلوس تحت ضوء اصطناعي قوي في أيام الشتاء الداكنة.

الناردين كشاي أو صبغة. ويمكنك بدلاً من ذلك أن تعد تقيعاً من البابونج يساعدك في الاسترخاء ويحثك على النوم العميق.

### مساعدة ذاتية عامة

■ لا تستهلك الكافيين بعد الساعة السابعة مساءً أو استغن عنه في نظامك الغذائي. إن قهوة الهنياء البرية والشاي الأخضر، مثل البابونج، هي بدائل جيدة للشاي والقهوة.

■ احرص على أن يكون نظامك الغذائي متوازناً بشكل صحيح (انظر ص 102-103) وتعود ألا تأكل بعد الثامنة مساءً. تجنب الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل الجبن أو شرائح اللحم أو الهمبرغر، لأنك لن تنام يهدوء إن كانت معدتك تهضم وجبة ثقيلة.

■ جرب تناول مكمل الكالسيوم والمغنيزيوم قبل النوم. من المهم أن تكون مرتاحاً في الفراش. يجب أن يكون فراشك ممتناً ومع ذلك يتيح لعمودك الفقري الارتياح بشكله الطبيعي المشابه لحرف S عندما تتمدد على ظهرك. وقد

يسبب الفراش غير المناسب ألم الظهر والأرق في الليل.

■ احرض على ألا تشغى بالحر الشديد أو البرد الشديد، وعدل لباس النوم وفقاً لذلك.

■ رش بعض قطرات زيت البابونج أو الخزامى العطري على وسادتك.

■ حاول أن تشرب كوباً من الحليب الفاتر مع ملحقة من العسل ورشة من القرفة (تجنب الحليب إن كنت مصاباً بنزلة أو أكرمية).

■ التنفس ببطء وعمق يساعد على النوم عند الأرق. استلق على ظهرك ويدك على الحجاب وركز على ارتفاعه وهبوطه مع كل شهيق وزفير.

## الفصل السادس

# الوقاية والعلاج

نظراً لأنّ تدليك المنعكسات يكون أكثر فعالية عند

تطبيقه على القدمين، حاول أن تتبع تدليك اليدين بتدليك

القدمين عندما تعود إلى المنزل. يركّز هذا القسم على

القدمين اللتين يجب أن تعمل منعكساتهما على التغلب

على الحالات الشائعة والوقاية منها.

**يوصى** على المدى الطويل وفي الحالات الخطيرة تكلمة الجلسات المنزلية بزيارات منتظمة لممارس مؤهل لتدليك المنعكسات. وإذا كانت الشكوك تساورك بشأن حالة ما، عليك طلب استشارة طبية. لعلاج إحدى الحالات الواردة في هذا القسم، اتبع روتيني القدمين الكامل في الصفحات 86 - 101 ثم اصبر بضعة دقائق إضافية في تدليك المنعكسات المعروضة. وإن كان الوقت غير متوفر، يمكنك تدليك المنعكسات ذات الصلة بالشكوى بعد إحماء القدم بتمارين الاسترخاء في الصفحات 86 - 89. أكمل دائماً سلسلة التدليك بأكملها على القدم اليمنى قبل تكرار التدليك على القدم اليسرى. إن الوقاية من المرض مهمة بقدر علاجه، وعلى الشخص المعافى بشكل عام أن ينشد التدليك الكامل لمنعكسات القدمين مرة واحدة في الشهر على الأقل (انظر ص 35). وإن كنت معافى لكنك معرض للإصابة بحالة ما، يجب أن تركز جلسة التدليك الشهرية على المنعكسات الملائمة. ومن المهم أيضاً العناية بجسمك بين جلسات تدليك المنعكسات لأن كثيراً من المشاكل تنشأ عن أنماط حياة وعادات أكل غير صحية. ويقدم قسم المساعدة الذاتية العامة النصائح لكل حالة مرضية على حدة. رغم أن عليك الرجوع إلى الصفحات الخاصة بالنظام الغذائي والنوم والسفر إلخ. وإذا اعتنيت بنفسك وبدنك وعقلك، لن تنعم بصحة جيدة على المدى الطويل فحسب، وإنما ستشعر أيضاً بمزيد من السعادة والاسترخاء.



## الحساسية والربو

الحساسية (الأرجية) رد فعل بدني على مستأرج أو مهيج واحد أو أكثر، مثل غبار الطلع وبعض الأطعمة، مثل القمح أو منتجات الحليب، أو المواد المضافة إلى الأطعمة أو المنظفات أو فراء الحيوانات. ويمكن أن يحدث الإجهاد الحساسية لأنه يضعف المناعة. وغالباً ما يكون الربو رد فعل أرجي، رغم أنه يرتبط بنوعية الهواء الرديئة في المدن الداخلية، وتشمل أعراض الحساسية الشائعة: الأخرى الطفح وحصى الكلى والشقيقة. عند معالجة الحساسية، حاول أن تكتشف سبب تحسس الجسم بدلاً من التركيز على رد الفعل.

يعمل تدليك المنعكسات عن طريق خفض مستويات الإجهاد وتقوية الجسم، لا سيما الجهازين الهضمي والمناعي. يعد إراحة القدمين (انظر الصفحات 86 - 89)، ذلك القدمين كما هو مبين إلى اليسار، وللمساعدة الذاتية، ذلك منطقة راحتي اليدين بأكملها لملامسة منعكسات الجهازين الهضمي والتنفسي.

### مساعدة ذاتية عامة

- تناول غذاء متوازناً (انظر ص 202 - 203) وحاول أن تتخلص من كل السكريات المكررة والمواد المضافة، لا سيما صيغتي الطعام البرتقالية والصفراء وغلوتامات أحادي الصوديوم.
- تناول كميات الغيتامين C في الصباح قبل الأكل أو الشرب، وقلل من تناول الشاي والقهوة والملح.
- اشرب شاي عشبة الزعرور أو الخزامى، فلكليهما مفعول مطهر ويساعد في طرد البلغم.
- مارس التنفس العميق بشكل منتظم (انظر ص 37) ومرّن جهازك التنفسي. وتعتبر السباحة مثالية إن كنت معرضاً لغبار الطلع أو الغبار.

### تدليك المنعكسات

#### الربو (01)

استخدم تقنية الزحف لتدليك المنطقة الممتدة بين خط الحجاب وخط الكتف على أسفل القدم.

#### الأمعاء (02)

للقدم اليمنى، احمل العقب بيدك اليسرى واستخدم إبهامك الأيمن لتدليك المنطقة الموجودة تحت خط الخصر من الداخل إلى الخارج. بدل اليدين واعمل بالاتجاه المعاكس. وللقدم اليسرى، اعكس كل وضعيات اليدين.

#### الكبد (03)

يوجد هذا المنعكس على القدم اليمنى فقط. أمسك القدم باليد اليسرى وازحف بإبهام يدك اليمنى من الداخل إلى الخارج. بدل اليدين وذلك بالاتجاه المعاكس.

#### المعدة (04)

أمسك القدم اليسرى باليد اليمنى. استخدم إبهامك الأيسر لملامسة المنطقة المبيّنة من الداخل إلى الخارج. بدل اليدين واستخدم إبهامك الأيمن للتدليك بالاتجاه المعاكس.

02

01

04

03

## التهاب الملتحمة (الرَّمَد)

تؤثر الإضاءة الزائدة والإضاءة الاصطناعية والجوّ المدخّن والتّحديق في شاشة لفترات طويلة والإجهاد العاطفي والانفعالات على البصر (انظر أيضا ص 73). غير أن التهاب الملتحمة سببه عدوى موضعية في الجيوب، تنتشر إلى الأغشية المخاطية الرقيقة للعين. تشعر العين بألم وحكاك فيصبح بياض العين مجعاً بعض الشيء، وتصدر الحافة الداخلية للعين تصريفاً مزعجاً أصفر اللون وديقاً. عندما تدلك المنعكس الخاص بالتهاب الملتحمة أو أي عدوى للعين، تلك منطقة الرأس والجيوب بأكملها فضلاً عن منعكس العين. وللمساعدة الذاتية، دلك منعكسي الجيوب والعين على كلا اليدين.



02



مساعدة ذاتية عامة

- استخدم قطرات العين واغسل عينيك تكررًا بمحلول ماء وملح
- استرخ واضعاً كمادة باردة بمحلول مشتركة فيرجينيا witch hazel على عينيك مرتين في اليوم. انقع حشيتين قطنيتين في محلول مشتركة فيرجينيا مخفف بـرُدّها في الثلاجة لمدة 15 دقيقة ثم استرخ على مقعد واضعاً الحشيتين على عينيك. يلطّف ذلك أيضاً تقرّح العينين ويقلل انتفاخهما ويساعدك عمومًا على الاسترخاء.

تدليك المنعكسات

### الجيوب (01)

للقدم اليمنى: أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى. وبذل اليدين للقدم اليسرى. ابدأ عند أسفل إصبع القدم الكبير. استخدم تقنية الزحف لتدليك الأصابع كلها إلى أعلى. وعندما تصل إلى إصبع القدم الصغير، بدل اليدين وذلك بالاتجاه المعاكس.

### العين (02)

استخدم أسلوب الدوران لملاقيشة منعكس العين الموجود أسفل المفضل الأول لإصبع القدم الثاني. للقدم اليمنى: أمسك أعلى القدم باليد اليسرى وذلك الإصبع باليمنى. بدل اليدين عند تدليك القدم اليسرى.

### الوجه (03)

أسند أسفل القدم اليمنى بيدك اليسرى. استخدم السبابة اليمنى للزحف على طول أصابع القدم الثلاثة الأولى. بدل اليدين لتدليك القدم اليسرى.

طعام صحيّ، عيّنان معافاتان

الغذاء الجيد ضروري لصحة العينين. تناول مزيداً من القرويات الغنية بالكبريت وبالتالي بالحموض الأمينية، والخضير الصفراء التي تحتوي على الكاروتين، والثمار الغنية الغنية (الكشمش الأسود وعنب الأجر والكرز) التي تحتوي على الفلافونيات، وكل الأطعمة الغنية بالفيتامين C (الكوي والفراولة).

وللعينين المجهنتين، تناول مكملات الجنيكة التي تمنع أيضاً التّكسّس اليقعي. ومن المكملات الأخرى التي يمكنك التّفكير في تناولها الفيتامين E وC والزنك والسيلينيوم، وكلها تعزز المدخول الغذائي وبالتالي صحة العينين.

03





## التهاب المثانة

وهي حالة التهابية شائعة عند النساء بسبب قرب المثانة والرحم والمستقيم بعضها من بعض وقصر طول الإحليل. وتشمل الأعراض إحساساً بالحرقة عند التبول، والرغبة في التبول بشكل متكرر، وعدم الراحة في المنطقة الحوضية السفلية، والشعور بالاعتلال بشكل عام.

أسباب التهاب المثانة كثيرة: ارتداء بنطلونات شديدة الإحكام لأنها تقيد حركة منطقة المهبل وتنشئ بيئة رطبة مواتية للجراثيم، وعدم شرب ما يكفي من السوائل بحيث يزكد البول، وتناول مضادات حيوية لعدوى موضعية لأن ذلك يمكن أن يؤثر على الجهاز المناعي، وتكدم جدران المهبل والمثانة أثناء الجماع. كما أن تناول حبوب منع

مستاعدة ذاتية عامة

- اشرب كثيراً من الماء النقي أثناء النهار.
- جَلِّ التَّفَاحَ مطَّوَّراً متَّاراً تناول ملعقتين صغيرتين منه في كوب من الماء الفاتر مرتين في اليوم.
- تناول ملعقة صغيرة من بيكرينونات الصودا وعصير نصف ليمونة في كوب من الماء الفاتر.
- ضع قليلاً من زيت البلفاء العطري على البطن وذلك بحركات دائرية وصولاً إلى خط العانة.

الحمل يقلل المناعة، ولعل سبب ذلك تأثيرها على مخازن الفيتامين C في الجسم، وهو ثاني أكثر أسباب التهاب المثانة شيوعاً.

يمكن تفريغ التهاب المثانة كثيراً بتدليك المنعكسات، وبخاصة عند تدليك القدمين. ركز على منعكسات الجهاز الهضمي، وتحديد المثانة والحالبين والكليتين. ويجب أن تدلك أيضاً العمود الفقري لتحسين إمداد الدم والأعصاب إلى منطقة الحوض، وأهم المناطق التي تدلك في العمود الفقري العمود الفقري القطني، وهريق بين خطي الحوض والخصر. إن لم تكن قادراً على تدليك القدمين، ذلك منعكسات الجهاز الهضمي والعمود الفقري في اليدين.

تنبيه

إن كانت الأعراض مؤلمة جداً وفزعجة أو استمرت أكثر من 48 ساعة، اطلب المشورة الطبية

تدليك المنعكسات

الجهاز الهضمي (01)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم باليد اليسرى واستخدم إبهام اليد اليمنى لتدليك بدل اليدين للقدم اليسرى.

لملامسة المثانة والحالبين، انحن إلى أعلى الحافة الداخلية لخط الأريطة إلى خط الخصر. لا تدلك خط الأريطة نفسه.

تقع الكنية فوق النقطة التي يتقاطع عندها خط الخصر والأريطة. استخدم أسلوب الدوران لملامسة هذا المنعكس.



العمود الفقري (02)  
أمسك القدم بالطريقة نفسها التي أمسكتها بها عند تدليك الجهاز الهضمي.  
لملامسة العمود الفقري، انحن بإبهامك إلى أعلى الحافة الداخلية للقدم وصولاً إلى أعلى أصبع القدم الكبير. ارجع إلى قسم منعكس العمود الفقري بين خطي الخصر والحوض وذلك هذه المنطقة الثانية. يلامس ذلك العمود الفقري القطني، أي الفقرات الخمس بين أسفل الأضلاع وعظام الحوض.

## الاكتئاب والإدمان

يمرّ على كل منا أيام أو فترات في حياته يشعر بالحزن أو الاكتئاب أو القلق، ويكون ذلك استجابة إلى حدث معين في الغالب. وتتفاوت الأعراض التقليدية من الأزعاج وتقلب المزاج والأرق، إلى التعب وفقدان الشهية والتركيز واللامبالاة العامة.

غالباً ما يربط الاكتئاب والإدمان معاً لأنّ الناس يلجؤون عادة إلى المواد الموصية عندما يشعرون بالاكتئاب. وتكون بعض الإدمانات غير مضرّة نسبياً أو يمكن اعتبارها مقبولة اجتماعية. في حين أن غيرها يمكن أن يدمر حياتك. وغالباً ما يكون الصبر وإتاحة الوقت للنفس لكي تشفى أفضل علاج للاكتئاب، رغم أن هناك أيضاً العديد من الخيارات الأخرى التي تقدم راحة كبيرة. على سبيل المثال، يساعد تقاسم

مساعدة ذاتية عامة  
■ تناول طعاماً متوازناً انظر صر 102-103) ونم ثمانى ساعات على الأقل كل ليلة.  
■ مارس التمارين بكثرة لتخفيف الإندوفينات. وهي المسكن الطبيعي في الجسم.  
■ تناول حشيشة القلب، وهي مضاد للاكتئاب لا يسبب الإدمان، في كبسولات أو على شكل شاي.  
■ التدليك باستخدام الزيوت العطرية للوردة أو اليخور أو البرغموت مفيد في جبه الاكتئاب.

تدليك المنعكسات  
العمود الفقري (01)  
استخدم الزحف لتدليك الحافة الداخلية للقدم إلى أعلى الأصبع الكبير. استخدم اليد اليمنى على القدم اليسرى والعكس بالعكس.  
العمود الفقري العنقي (02)  
عد إلى إصبع القدم الكبير واستخدم السبابة للزحف إلى أعلى حافته الخارجية بحركة أكثر دقة.  
العمود الفقري (نزولاً) (03)  
أسند أسفل القدم بظاهر يدك وارحف على حافتها الداخلية.



شواغلك مع الأصدقاء أو العائلة أو اختصاصي في مواجهة مشاعر العزلة والتوحد. وهناك أيضاً عدة شبكات دعم لمساعدتك في التخلص من الإدمانات، مثل التدخين أو الكحولية أو المخدرات. استشر طبيبك أو دليلاً محلياً للحصول على تفاصيل.

يمكن أن تقدم اللمسة العلاجية التي يوفرها تدليك المنعكسات راحة كبيرة، بدنياً وعاطفياً على السواء. كما أنها تساعد في شفاء انعدام التوازن البدني في الجسم. ركز على منعكسات الجهاز العصبي والعمود الفقري والدماغ. ويمكن أيضاً تدليك يديك أثناء فترة تدني العمل في النهار ركز على منعكسي العمود الفقري والدماغ.

مضادات الاكتئاب  
إذا قررت تناول مضادات الاكتئاب، احرص جيداً على زيادة مدخولك من الفاكهة والخضراوات الطازجة، قمضادات الاكتئاب تميل إلى استنزاف المواد المغذية الضرورية في الجسم. وبخاصة الحموض الأمينية، ما يمكن أن يؤثر على الوظيفة السوية للدماغ ويزيد من اكتئابك.





## ألم الأذن والتهاب الجيوب

غالباً ما يرجع سبب ألم الأذن عند البالغين إلى زكام شديد أو نوبة حادة من التهاب الجيوب. وتصيب عدوى الأذن عادة الأذن الوسطى. وتكون شديدة الإيلام. عند الشعور بألم حاد في الأذن، استشر الطبيب على الفور لأن العدوى يمكن أن تنتقل إلى الدماغ بسهولة.

الجيوب هي تجاويف عظمية مسامية في منطقة الوجه تشبه نسيج كيس الشاي. وتعطي الجيوب رنيناً للصوت وتعمل بمثابة مرشحات للمخاط وتخفف وزن الرأس على العنق. والتهاب الجيوب عدوى مؤلمة تتضخم فيها التجاويف المسامية وتسد بمخاط كثيف. ومن الشائع فقد حاستي الذوق والشم. وإذا تركت العدوى دون علاج، يمكن أن تنتشر إلى الأذنين وتسبب ألم الأذن.

ومن الشائع أن ينتج التهاب الجيوب الجرثومي الحاد عن زكام أو حمى الكلا أو حتى عدوى في الأسنان، في حين أن:

مساعدة ذاتية عامّة  
• هو يوصي طبيبك بمضادات حيوية.  
• جرب الاقتراحات التالية أيضاً.  
• إلزم الراحة في البيت إن كنت مصاباً بنوبة حادة من التهاب الجيوب. اشرب الكثير من السوائل.  
• مثل عصير الحضر المخفف وأنواع الثنائي العشبي الشوري وأنواع الثنائي العشبي.  
• لا تتناول كل أنواع السكر المكرر والأطعمة المنتجة للمخاط.  
• لالتهاب الجيوب، ضع قطعة قماش قطنية ساخنة على وجهك.  
• ولألم الأذن، ضع قئينة ماء ساخن مملوكة جيداً على الأذن المصابة.

عدوى الجيوب المزمنة ترتبط عادة بأرجية أو حساسية لمادة كيميائية منزلية، مثل معطر الجو أو العطر أو رذاذ الشعر.

يساعد تدليك المنعكسات في تفريغ الألم الناتج عن التهاب الجيوب ويساعد الجسم في مجاربة العدوى. عند معالجة التهاب الجيوب، من الضروري أن تدلك منعكسات الأذنين والجيوب لمنع العدوى من الانتشار إلى الأذنين. وللمساعدة الذاتية، ذلك المنعكسات المكافئة على اليدين، لا سيما الجيوب والأذنين.

مساعدة ذاتية عامّة  
• حضر نشوقاً من الخلطانية المسطحة wintergreen أو العرعر الشائع juniper (انظر ص 42) للمساعدة في تصريف الجيوب المحققة وتخفيف الألم.  
• تناول 10 قطرات من صبغة خشيشة النفض، وهي منية عشبي للمناعة. ثلاث مرات في اليوم على الأكل أثناء العدوى، ثم مرة واحدة يومياً لمدة شهر كامل بعد أن تزول. وذلك مهم جداً إن كنت تتناول مضادات حيوية.

### تدليك المنعكسات

#### الجيوب (01)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى. وانعكس وضع اليدين للقدم اليسرى. ابدأ عند أسفل إصبع القدم الكبير. استخدم تقنية الزحف لتدليك كل أصابع القدم. عندما تصل إلى الإصبع الصغير، بدل اليدين وذلك بالاتجاه المعاكس.



#### الأذن (02)

أسلوب الدوران لملازمة منعكس الأذن الموجود على المفصل الأول لإصبع القدم الثالث. للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم باليد اليسرى وأدر إبهامك الأيمن على المنعكس. وللقدم اليسرى، أمسك بيدك اليمنى وأدر إبهامك الأيسر.

## الخصوبة

إذا كانت المرأة بين سنِّ الثَّانِيَةِ والعشرين والثلاثين وتريد الحمل، بإمكانها أن تتوقع التجربة نحو تسعة أشهر، وترتبط الخصوبة عن كثب بنمط الحياة والنظام الغذائي، لذا على الشريكين أن يتخذوا خطوات للتعامل مع الإجهاد اليومي وتناول الغذاء المتوازن. تكون المرأة في فترة الخصوبة القصوى بين اليَومين الثاني عشر والسادس للدورة الشهرية، لذا عليها متابعة التواريخ لتحديد مواعيد الدورة بدقة (يعتبر اليوم الأول للحيض اليوم الأول في دورة المرأة). إن كنت قلقة بشأن خصوبتك أو خصوبة زوجك رتبني الخضوع لاختبار الخصوبة.

يحسن تدليك المنعكسات وظيفة الهرمونات ويحفّض الإجهاد ويحث على الحمل. مارسيه أنت وزوجك في المنزل بحيث يدلك كل منكما الآخر مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. للحصول على أفضل النتائج ربما تحتاجين أيضاً إلى مساعدة اختصاصي وإتباع علاج لمدة ثلاثة أشهر أو أربعة. دلكي الجهاز العصبي المركزي والدماغ فضلاً عن جهاز الغدة الصم بأكمله، وتحديدًا الغدة النخامية والصنوبرية والدرقية والكظرية فضلاً عن المبيضين/الخصيتين. عليك ملامسة غدة تحت المهاد التي تنسق الجهاز العصبي وجهاز الغدة الصم وتتدخل في تحقيق السلوك الجنسي. توجد غدة تحت المهاد خلف العينين في الدماغ وهي بحجم حبة البازيلا تقريبا للمساعدة الذاتية، ذلك منعكسات العمود الفقري والدماغ والغدة الكظرية وجهاز الغدة الصم والمبيضين/الخصيتين.

### مساعدة ذاتية عامة للزوجين

- توقف عن التدخين وتناول كل المواد المضادة وقُلّ من مدخول الكافيين.
- تناول الجنسنع ومكملات الزنك.
- مارس الكثير من التمارين اللطيفة مثل اليوغا و«التاي كي».

### تدليك المنعكسات

العمود الفقري والدماغ (01)  
أزحف على حافة القدم الداخلية إلى أعلى الإصبع الكبير ياليد اليمنى للقدم اليمنى وبالعكس.

عنق ودرقية: باطن القدم (02)  
أزحف بإبهامك على أسفل أصابع القدم الثلاثة الأولى ثلاث مرات.

عنق ودرقية: ظاهِر القدم (03)  
أزحف بالسبابة على ظاهِر القدم إلى أسفل الأصابع الثلاثة الأولى ثلاث مرات.

المبيض / الخصية (04)  
استخدم السبابة للزحف من أعلى العقب إلى عظمة الكاحل الخارجية

الغدة الكظرية (05)  
يوجد هذا المنعكس فوق منعكس الكلية على الجانب الداخلي من خط الأريطة. استخدم الدوران العميق لملامسة هذا المنعكس.

الغدة النخامية والصنوبرية وحت المهاد (06)  
أسند أعلى القدم وأزحف بإبهامك إلى أعلى الإصبع الكبير ثلاث مرات.

ذلك فقط من الجانب الخارجي للإصبع الكبير إلى الوسط.



## الصداع والشقيقة

تزول معظم حالات الصداع (انظر أيضاً ص 44، 45) بسرعة كبيرة خلال يوم، وتنتج عادة عن إجهاد العينين أو تناول طعام وشراب غنيين جداً في اليوم السابق أو الإجهاد أو عدوى جرثومية أو فيروسية.

ومما يثير الدهشة أن الشقيقة اضطراب شائع أيضاً يصيب 15 إلى 20 بالمائة من الذكور و25 إلى 30 بالمائة من الإناث. وتضم الأعراض الكلاسيكية ألماً حاداً نابضاً في أحد جانبي الرأس أو كليهما، وغثياناً، وتغثيش الرؤية أو ظهور بقع ساطعة فيها، وانزعاجاً، وتعباً، وتتمل الذراعين والساقين أحياناً.

يفرّج تدليك المنعكسات الصداع أو الشقيقة بسرعة، لا سيما إذا دلكت القدمان، ذلك الكبد والعمود الفقري العنقي والعنق والدرقية للشقيقة، واحذف الكبد عند علاج الصداع.



تدليك المنعكسات

### الكبد (01)

يوجد هذا المنعكس على القدم اليمنى فقط ويجب تدليكه عند معالجة الشقيقة.

أسند القدم بيدك اليسرى وارحف بإبهامك من الجانب الداخلي إلى الخارجي بذر اليمين وذلك بالاتجاه المعاكس.

### العمود الفقري العنقي (02)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى وارحف بسيابتك اليمنى إلى أعلى الجانب الخارجي للإصبع الكبير كرر مرتين أو ثلاث. بذر اليدين للقدم اليسرى.

### عنق ودرقية: باطن القدم (03)

ارحف على طول أسفل الأصابع الثلاثة الأولى ثلاث مرات للقدم اليمنى، أمسك باليد اليسرى وذلك بإبهامك الأيمن. بذر اليدين للقدم اليسرى.

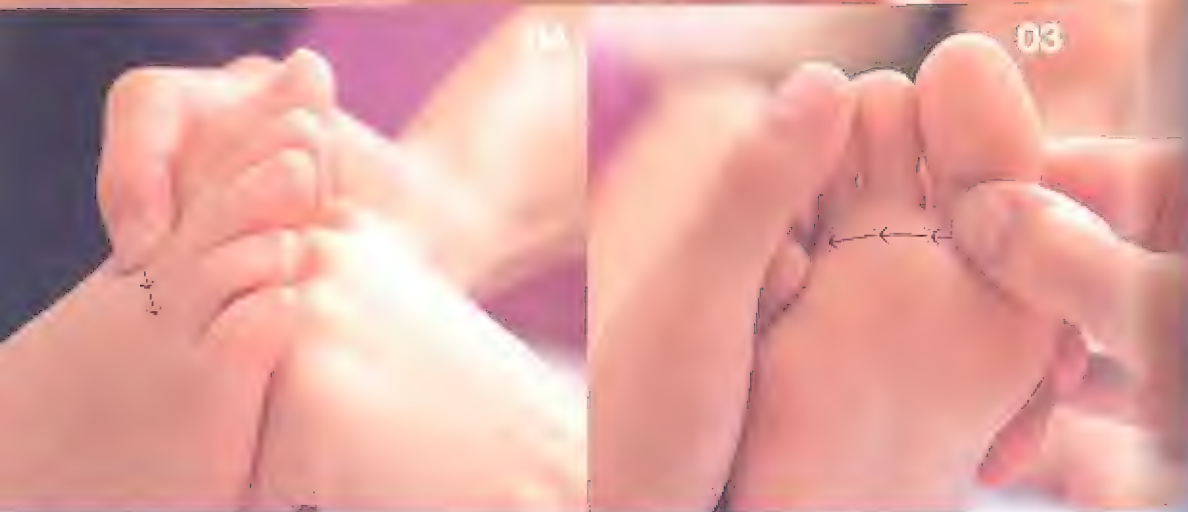
### عنق ودرقية: ظاهراً القدم (04)

للقدم اليمنى، أسند القدم بالقبضة اليسرى، ارحف بسيابتك على طول أسفل الأصابع الثلاثة الأولى ثلاث مرات. بذر اليدين للقدم اليسرى.

02



03



## ضغط الدم العالي

أن قُرط ضغط الدم أو ضغط الدم العالي هو أحد المشكلات الطبية الرئيسية في الغرب، ويرتبط باعتلال قلبي وعائي، ويرجع ذلك إلى أن ارتفاع ضغط الدم المتدفق عبر الشرايين الدقيقة في الكليتين يجهد الجهاز الكلوي، ومن ثم الجهاز القلبي الوعائي، ويرتبط سوء النظام الغذائي، بما في ذلك شرب الكحول والكافيين ارتباطاً وثيقاً بقُرط ضغط الدم، رغم أن عدم التمرين بشكل عام وعدم القدرة على التعامل مع الإجهاد العاطفي يزيد المشكلة سوءاً.

يُخفف تدليك المنعكسات ضغط الدم عن طريق علاج الجهاز الكلوي، وتحديد المثانة والحالب والكليتين، وهو حالة تتطلب علاجاً طويلاً ومنظماً، لذا تأبى على العلاج.

المجموعات المعرضة لمخاطر مرتفعة المدخنون، أو مغرمو الوزن، أو المصابون بالسكري أو الكولسترول، هم الأكثر تعرضاً للإصابة بضغط الدم العالي، كما أنه أكثر انتشاراً في أوساط الرجال. إن كنت في عداد هذه الفئات، اتخذ خطوات لحماية صحتك بالإقلاع عن التدخين وخسارة الوزن الزائد وتناول طعام صحي وممارسة التمارين بانتظام. وإن كنت تفتقر إلى اللياقة، اطلب من الطبيب أن يزودك بخطة مناسبة.

### مساعدة ذاتية عامة

- النظام الغذائي الصحي المتوازن (انظر ص 102-103) أمر ضروري. تناول مزيداً من الألياف وقلل من الملح. فالإكثار من الملح يجهد الكليتين.
- امتنع عن تناول الكحول وقلل من مدخول الكافيين أو امتنع عنه تماماً.
- إن وجدت أنك تصاب بالإجهاد أثناء النهار، مارس التنفس العميق (انظر ص 37).
- تعلم كيف تسترخي بشكل صحيح واحرص على الراحة في نهاية كل يوم. إن تمارين الاسترخاء مثل الارتجاع الحيوي والتأمل التجاوزي واليوغا والتويم تحقق جميعاً ضغط الدم. جرب أساليب مختلفة إلى أن تجد ما يلائمك.

### تدليك المنعكسات

#### المثانة والحالب (01)

ارحف بإبهامك على الحافة الداخلية لخط الأريطة وصولاً إلى خط الخصر. لكن من الضروري ألا تدلك خط الأريطة نفسه لأنه حساس جداً. للقدم اليمنى: أسند القدم باليد اليسرى وأغل بإبهامك الأيمن. انعكس اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.



02



#### الكلى (02)

يقع منعكس الكلى فوق نقطة تقاطع خطي الأريطة والخصر. لتدليك هذا المنعكس، استخدم الدوران العميق بالإبهام. أسند القدم اليمنى بيدك اليسرى واستخدم إبهام يديك اليمنى للتدليك. بدّل اليدين عند تدليك القدم اليسرى.



## عسر الهضم

ينشأ عسر الهضم عن اجتماع عدد من العوامل المتعلقة بالغذاء والإجهاد. لهذا السبب لا تأكل عندما تكون منزعجاً أو غاضباً، وانتظر بدلاً من ذلك حتى تهدأ. امضغ طعامك جيداً دائماً، ولا تأكل على عجل. وفي المساء، حاول أن تأكل قبل الساعة الثامنة، وتجنب الأطعمة الثقيلة أو الوجبات الكبيرة. فالأكل في وقت متأخر من الليل يمكن أن يمنعك من النوم. وعليك أن تضمن أيضاً أن يكون وقت الأكل مريحاً. اجلس إلى المائدة وأطفئ الموسيقى الخلفية العالية إن وجدت. وقاوم أيضاً مشاهدة التلفاز، وبخاصة البرامج العدائية أو العنيفة. فليس المهم ما تأكله فقط، وإنما كيف تأكله أيضاً.

يزيح تدليك المنعكسات عسر الهضم بسرعة. ذلك منعكسات الجهاز الهضمي بأكمله. تجد على القدم اليمنى منعكسات الكبد والمرارة والصمام اللفائفي الأعوري والقولون الصاعد والمستعرض والأمعاء الدقيقة. وتلامس على القدم اليسرى منعكسات المعدة والبنكرياس والقولون المستعرض والنازل والقولون السيني، فضلاً عن الأمعاء الدقيقة. وللمساعدة الذاتية، ذلك راحتك (انظر ص 80 - 81) لملامسة المنعكسات المكافئة.

### مساعدة ذاتية عامة

- إن كنت تعاني من عسر هضم دائم، دون ما تأكله كل يوم لمحاولة تحديد الأطعمة المسببة. الأطعمة الغنية والدهنية والحارة والبصل من المسببات الشائعة.
- لا تأكل الكثير، وإلا فسوف تجهز جهازك الهضمي. يكفي ما يعادل ما يمكنك أن تحمله بيدك الإثنتين.
- للمعالجات، انظر الصفحتين 80-81.

### تدليك المنعكسات

#### الكبد والمرارة (01)

أسند القدم اليمنى بيدك اليسرى وأزحف بإبهامك الأيمن بالعرض من الداخل إلى الخارج. بذل اليدين للتدليك بالاتجاه العكسي.

#### المعدة والبنكرياس (02)

أسند القدم اليسرى فقط بيدك اليمنى. أزحف بإبهامك الأيمن عبر القدم كما هو مبين. بذل اليدين للتدليك بالعكس.

#### الأمعاء (03 - 04)

أسند العقب الأيمن (03) باليد اليسرى. أزحف بإبهامك الأيمن عبر المنطقة كما هو مبين. بذل اليدين وذلك بالعكس (04). بذل اليدين للقدم اليسرى.

#### الصمام اللفائفي الأعوري (05)

ذلك المنعكس على الحافة الخارجية للقدم اليمنى فقط. بطريقة العقب.

#### القولون السيني (06)

أسند قاعدة العقب بيدك اليمنى. واستخدم إبهامك الأيسر للزحف إلى أعلى الشعبة «V» ونحو الخارج. بذل اليدين وذلك الشعبة الداخلية بإبهامك الأيمن.

## الإنفلونزا والزكام

رغم أن الزجاج المزيج والتدفئة المركزية والسجاد وتكييف الهواء تزيد حياتنا راحة دون ريب، إلا أنها تنشئ الظروف المثالية لتكاثر الجراثيم والفيروسات بالملايين.

إن أفضل ما يمكنك أن تفعله حيال الزكام (انظر أيضاً ص 42-43) أن يأخذ مجراه وأن تريح نفسك بقدر الإمكان. ويمكنك استخدام تدليك المنعكسات لعلاج بعض أعراض الزكام، مثل الصداع (انظر ص 118-119)، والتهابات الحلق (انظر ص 136-137)، ما لم تكن درجة حرارتك مرتفعة. عليك أيضاً أن تشرب كثيراً من السوائل، لأن من السهل الإصابة بالجفاف من سيلان الأنف.

يمكن أن تجعلك نوبة الإنفلونزا تشعر بأنك في حالة يرثى لها ويمكن أن تكون خطيرة، رغم أنها تنحسر عادة في أسبوع. وتشمل الأعراض ارتفاع الحرارة ووجع الأطراف وصداعاً حاداً وضعفاً بدنياً شاملاً. لا تشعر بالإحباط إذا فقدت شهيتك إذ إن ذلك يتيح لجسمك التركيز على محاربة الفيروسات والجراثيم. ويفضل الارتياح في السرير وشرب الكثير من السوائل، ما لم تكن هناك مضاعفات مرافقة مثل عدوى في الصدر. إن كنت شديد الانزعاج، تناول المسكنات لتفريغ الأعراض وسيطر على الحرارة.

عندما تكون درجة حرارتك مرتفعة، فسوف تشعر بانزعاج شديد إذا دلك أحدكم المنعكسات الموجودة على قدميك أو إذا دلكت يديك. لذلك فإن تمارين الاسترخاء للقدمين (ص 86-87) واليدين (ص 38) هي المعالجة الوحيدة الموصى بها بتدليك المنعكسات. وسوف تجد أن هذه التمارين مريحة جداً، لا سيما إذا تعامل زوجك أو صديقك مع قدميك. كما أنها تساعد في تخفيف أوجاع الجسم وآلامه.

مساعدة ذاتية عامة  
عند أول إشارات الإصابة

بالعدوى، اتبع الخطوات التالية  
وحاول أن تحول دون تطور  
الأعراض إلى نوبة كاملة من  
الإنفلونزا.

- اشرب الكثير من السوائل، وبخاصة الماء النقي.
- تناول صبغة حشيشة القنفذ ثلاث مرات في اليوم لتعزيز جهازك المناعي.

- خذ حماماً ساخناً بقدر معقول وانثر ست نقاط من زيت البلقاء العطري tea tree قبل دخولك إليه. وبعد ذلك اخلد للنوم. كرر الأمر في اليومين أو الثلاثة التالية.

- إن كنت تشعر بالفعل بأنك تعب جداً ولا تقوى على الاستحمام، استنشق بخيرة زيت البلقاء العطري ثلاث مرات في اليوم. أضف خمس قطرات من زيت البلقاء العطري إلى وعاء فيه ماء ساخن. ضع منشفة فوق رأسك وأمله فوق الوعاء. واستنشق ببطء وبشكل عميق.

## إزالة السموم بعد الإصابة بالإنفلونزا أو زكام شديد

غالباً ما تشعر بافتقار إلى الطاقة والتوكل بشكل عام بعد الإصابة بالإنفلونزا أو زكام شديد، وفي هذه الحالة عليك أن تعزز إزالة السموم من جسمك. العلاج بالعنب نظام غذائي فعال ومأمون ولطيف أيضاً، وللحصول على أفضل النتائج، اتبعه لمدة ثلاثة أيام على الأقل، في عطلة نهاية الأسبوع، على سبيل المثال، عندما لا تكون مشغولاً. قد تشعر بالتعب في اليومين الأولين أو تصاب بصداع، وتلك علامات إيجابية على أن جسمك يزيل السموم. وفي اليوم الثالث يجب أن تبدأ بالشعور بتحسّن الطاقة. وعندما توقف امتناعك عن الأكل، قم بذلك بالتدريج. أبداً بتناول قليل من حساء الخضار أو بعض السلطة أو السمك. أضف في اليوم التالي بعض الأرز الأسمر مع التفوق أو الدجاج، ثم عد بالتدريج إلى نمط طعامك المعتاد.

## خطة إزالة السموم بالعنب

هذه الخطة بسيطة جداً. تناول أربع أو خمس وجبات من العنب في اليوم (الوجبة هي مقدار ما تحمله كلتا يديك من العنب). استخدم العنب الأحمر أو الأبيض، لكن لا تستخدم الأنواع العديمة البذور. تحتاج إلى استهلاك القشرة والبذور. إذ إن هناك في البذور مادة تبيد الأمعاء. امضغ البذور جيداً حتى تنعم. اشرب 4 لترات من الماء المغذي النقي يومياً على الأقل لطرخ السموم التي يحررها العنب من أجهزتك.



## متلازمة تهيج الأمعاء

متلازمة تهيج الأمعاء حالة شائعة تؤثر على وظيفة المعى الغليظ أو القولون. وتسمى أحياناً التهاب القولون التشنجي، أو التهاب القولون المخاطي، أو الحصاب المعوي، وتؤثر متلازمة تهيج الأمعاء عادة على المهنيين الطموحين الذين يجدون صعوبة كبيرة في الاسترخاء، وتشمل الأعراض المميزة الألم البطني والانتفاخ وتكرار حركة الأمعاء والإمساك والإسهال وتطبل البطن والغثيان وفقدان الشهية وبرجات متفاوتة من الانزعاج والاكتئاب والتعب والمشاعر العدائية. انظر ص 82 - 83 لمعرفة الأسباب والمساعدة الذاتية المفصلة.

إن كنت مصاباً بمتلازمة تهيج أمعاء شديدة، عليك أن تتلقى تدليكا لمنعكسات القدمين ثلاث مرات في الأسبوع فضلاً عن طلب استشارة الطبيب. عليك أيضاً أن تدلك يديك ما بين جلسات تدليك القدمين (انظر ص 82 - 83)، لا سيما

حقائق عن متلازمة تهيج الأمعاء

■ يعتقد أن ما يصل إلى 15٪ من

البالغين يعانون من متلازمة

تهيج الأمعاء في مرحلة ما من حياتهم.

■ نشيع متلازمة تهيج الأمعاء

عند النساء أكثر من الرجال

■ عدم تحمل الغذاء والكرپ

العقلي هما المسببان الرئيسيان

لمتلازمة تهيج الأمعاء.

■ القصابون يتهيج الأمعاء لا

يفقدون الوزن ولا يصابون بسوء

التغذية.

بعد تناول الطعام. ركز على منعكسات الأمعاء عند تدليك اليدين أو القدمين على السواء.

### مساعدة ذاتية عامة

■ تفحص نمط حياتك بعناية وفكر في الخضوع للمعالجة النفسية على شكل تدريب على الارتجاع الحيوي أو المعالجة بالتنويم، ما يساعدك على تعلم كيفية التحكم بما يزعجك. فغالباً ما يؤثر الإجهاد العقلي على الجهاز الهضمي، لذا يمكن أن تختفي أعراض متلازمة تهيج الأمعاء إذا تعاملت مع الكرب العقلي.

■ أرفع مقدار التمارين الرياضية التي تقوم بها. فالتمارين تساعد في تحرير التوتر الموجود في الجسم، ما يرخي بدوره الأمعاء.

### تدليك المنعكسات

#### الأمعاء (01)

تضم الأمعاء على القدم اليمنى القولون المستعرض والصاعد، فضلاً عن الأمعاء الدقيقة والصفاغ اللفائفي الأعور. أسند العقب بيدك اليسرى واستخدم إبهامك لتدليك المنطقة الموجودة تحت خط الخصر من الداخل إلى الخارج. يذل اليدين للتدليك بالاتجاه المعاكس.

02

#### الأمعاء (02)

تضم الأمعاء على القدم اليسرى الأمعاء الدقيقة والقولون المستعرض والنازل والسيني. أسند العقب بيدك اليمنى واستخدم يدك اليسرى لتدليك المنطقة الموجودة تحت خط الخصر من الداخل إلى الخارج. يذل اليدين وذلك بالاتجاه المعاكس.



## نوبات الذعر

من الشائع أن يكون الانزعاج المفرط هو المسبب لنوبات الألم. للحصول على معلومات عن الأعراض وكيفية استخدام تدليك المنعكسات للتعامل مع النوبة، انظر من 52-53، وللعلاج على المدى الطويل، اطلب من صديق أو زوجك تدليك منعكسات قدميك بانتظام وتدليك جسدك في البيت لمساعدتك في تعلم كيفية الاسترخاء. وبالإضافة إلى الفوائد البدنية، يساعد تدليك المنعكسات في إعادة التوازن بين العقل والجسم ويساعدك عمومًا في تحرير أي توتر. تساعد الحميمية بين المتلقي والمُدلك في شفاء مشاعر العزلة والشكوك الذاتية.

يكون العلاج أكثر فعالية بكثير إن كان لديك الوقت لاتباع التدليك الكامل للقدمين على الصفحات 86-101 ثم صرف بضع دقائق إضافية على تدليك الرنتين. ويعتبر تمرين استرخاء الحجاب الأكثر أهمية بين تمارين الإخماء ويجب عليك أن تكررّه أربع أو خمس مرات لكل قدم.

## مساعدة ذاتية طويلة الأمد

تفحص نمط حياتك إن كنت تعاني من نوبات ذعر متكررة، وبخاصة إن كنت قليل الاعتدال بالنفس أو تشعر بالاكثئاب. ■ تناول غذاء متوازنًا (انظر من 102-103) وتجنب كل المنبهات مثل الكحول والكافيين والنيكوتين. ■ مارس التمارين بشكل منتظم لحرق الطاقة العصبية. ■ السباحة وركوب الدراجات والمشي القوي تمارين مثالية. ■ تعلم كيف تسترخي بشكل صحيح. تمرين الاسترخاء الوارد في الصفحة 85 بسيط، لكنه تقنية تأمل فعالة لإيجاد الهدوء والدعة في يوم مضطرب أو مجهود. ■ لا تخش طلب المساعدة من الآخرين أو مشورتهم.

## تدليك المنعكسات

## استرخاء الحجاب (01)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم باليد اليسرى واستخدم إبهامك الأيمن للتدليك على طول خط الحجاب من الداخل إلى الخارج. اضغط بإبهامك كما هو مبين. وفي أثناء ذلك، استخدم أصابع اليد اليسرى لتحريك أصابع القدم إلى الأمام والوراء فوق الإبهام الأيسر وللقدم اليسرى، بذل اليدين، أمسك باليد اليمنى وذلك باليد اليسرى.

## الرنة: باطن القدم (02)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى وأرخف بإبهامك الأيمن على المنطقة الموجودة بين خط الحجاب وخط الكتف على أسفل القدم. بذل اليدين للقدم اليسرى.

## الرنة: ظاهري القدم (03)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بقيضة يدك اليسرى وأرجحك بالسيانة اليمنى على أسفل الأخاديد على ظاهري القدم. بذل اليدين للقدم اليسرى.



## نوبات الذعر

من البشائع أن يكون الانزعاج المفرط هو المسبب لنوبات الألم. للحصول على معلومات عن الأعراض وكيفية استخدام تدليك المنعكسات للتعامل مع النبوة، انظر ص 52-53. وللغلاج على المدى الطويل، اطلب من صديق أو زوجك تدليك منعكسات قدميك بانتظام وتدليك جسدك في البيت لمساعدتك في تعلم كيفية الاسترخاء. وبالإضافة إلى الفوائد البدنية، يساعد تدليك المنعكسات في إعادة التوازن بين العقل والجسم ويساعدك عموماً في تحرير أي توتر. تساعد الحميمية بين المتلقي والمُدلك في شفاء مشاعر العزلة والشكوك الذاتية.

يكون العلاج أكثر فعالية بكثير إن كان لديك الوقت لاتباع التدليك الكامل للقدمين على الصفحات 86-101 ثم صرف بضع دقائق إضافية على تدليك الرتتين، ويعتبر تمرين استرخاء الحجاب الأكثر أهمية بين تمارين الإحماء ويجب عليك أن تكررّه أربع أو خمس مرات لكل قدم.

### مساعدة ذاتية طويلة الأمد

تفحص نمط حياتك إن كنت تعاني من نوبات ذعر متكررة، وبخاصة إن كنت قليل الاعتداد بالنفس أو تشعر بالاكئاب. ■ تناول غذاء متوازناً (انظر ص 102-103) وتجنب كل المنبهات مثل الكحول والكافيين والنيكوتين. ■ مارس التمارين بشكل منتظم لحرق الطاقة العصبية. ■ السباحة وركوب الدراجات والمشي القوي تمارين مثالية. ■ تعلم كيف تسترخي بشكل صحيح. تمرين الاسترخاء الوارد في الصفحة 85 بسيط، لكنه تقنية تأمل فعالة لإيجاد الهدوء والدعة في يوم عصيب أو مجهد. ■ لا تخش طلب المساعدة من الآخرين أو مشورتهم.

### تدليك المنعكسات

#### استرخاء الحجاب (01)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم باليد اليسرى واستخدم إبهامك الأيمن للتدليك على طول خط الحجاب من الداخل إلى الخارج. اضغط بإبهامك كما هو مبين. وفي أثناء ذلك، استخدم أصابع اليد اليسرى لتحريك أصابع القدم إلى الأمام والوراء فوق الإبهام الأيسر. وللقدم اليسرى، بدل اليدين، أمسك باليد اليمنى وذلك باليد اليسرى.

#### الرتة: باطن القدم (02)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى وأزحف بإبهامك الأيمن على المنطقة الموجودة بين خط الحجاب وخط الكتف على أسفل القدم. بدل اليدين للقدم اليسرى.

#### الرتة: ظاهراً القدم (03)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بقبضة يدك اليسرى وأزحف بالسبابة اليمنى على أسفل الأخاديد على ظاهراً القدم. بدل اليدين للقدم اليسرى.

## ألم دورات الحيض

يتقلص الرحم ويسترخي بانتظام خلال الشهر. لكن عندما يحين موعد الحيض، تصبح التقلصات أقوى للتخلص من بطانة الرحم. ويصبح الحيض مؤلماً عندما تكون التقلصات قوية جداً أو عندما تكثر مواد شبيهة بالهرمونات تدعى بروجسترونات. وتتفاوت آلام الحيض من ألم مستمر وضعيف في أسفل الظهر إلى تشنج حاد في منطقة البطن السفلى.

يمكنك السيطرة على مشاكل الحيض بتغيير بعض عادات الأكل، لا سيما في الأسبوع الذي يسبق موعد الدورة، وبممارسة الكثير من التمارين لزيادة دوران الدم في منطقة الحوض. تناول عموماً طعاماً صحياً متوازناً (انظري ص 102 - 103) وتناولي مكملات المغنيزيوم للمساعدة في

تدليك المنعكسات.

### الرحم (01)

ذلك من أعلى العقب إلى عظمة الكاحل الداخلية مستخدماً السبابة. يوجد منعكس الرحم عند منتصف المسافة بين العقب وعظمة الكاحل.

### المبيض (02)

استخدم السبابة للزحف من أعلى العقب إلى عظمة الكاحل الخارجية. توجد نقطة منعكس المبيض القبلية عند منتصف المسافة بين العقب وعظمة الكاحل.

تقريج التشنج قبلاً عن زيت الأخريرة المَحُولَة evening primrose العطري الذي يحتوي على حمض اللينوليك لمواجهة المتلازمة السابقة للحيض. وفي الأسبوع الذي يسبق الدورة، اتبعي إرشادات الطعام الواردة في الصفحتين 46-47.

إن تدليك منعكسات القدمين ممتاز لتفريج ألم الحيض ويجعلك تشعرين بتحسّن سريع، لا سيما إذا كان لديك تشنج حاد. وأهم المنعكسات التي تدلك هي تلك المتعلقة بالجهاز التناسلي - المبيضين وقناتي فالوب والرحم - فضلاً عن العمود الفقري بأكمله. وتدليك اليدين للمساعدة الذاتية العامة انظري الصفحتين 46 - 47.

### قناة فالوب (03)

أستد أسفل القدم بإبهاميك واضغط بهما فيما ترحف بالسبابة والوسطى غير أعلى القدم. كرر ثلاث مرات.

### العمود الفقري (04)

ازحف إلى أعلى الحافة الداخلية للقدم كما هو مبين. استخدم إبهامك الأيمن على القدم اليمنى والعكس بالعكس. ارجع إلى الإصبع الكبير وازحف بالسبابة إلى أعلى حافته الخارجية.





## عداوي الحلق

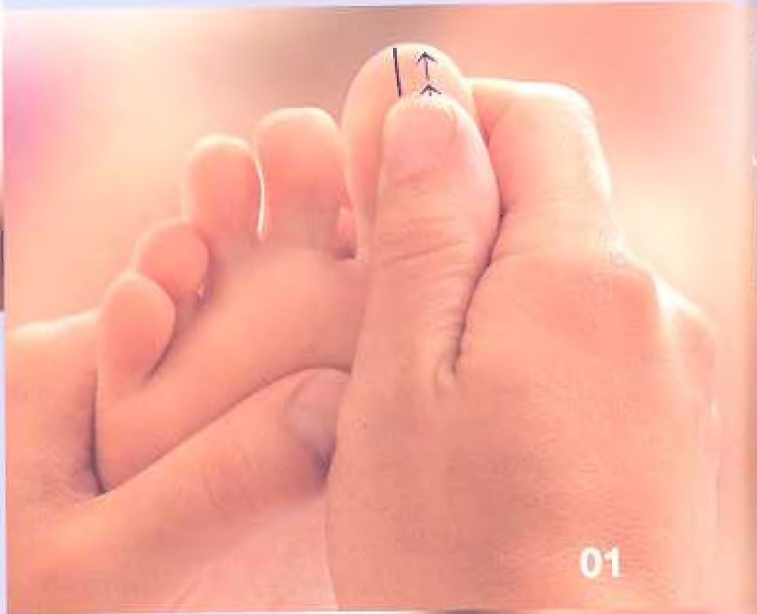
تساعد اللوزتان، وهما من الغدد اللمفاوية، في منع العدوى من التغلغل إلى الجسم. ويمكن أن يهيج التلوث ودخان السجائر وبعض المواد الغذائية المضافة الغدد اللمفاوية، لذا ليس من غير المعتاد أن تصبح اللوزتان محتقنتين ومتنفختين، ومن ثم توفران البيئة المثالية لتكاثر الجراثيم والفيروسات. وغالباً ما يؤدي تورم اللوزتين إلى ألم شديد في الحلق وصداع (للعلاج انظر ص 44 - 45 و 122 - 123) وحمى وتوعك شديد. ويمكن أن يتطور التهاب اللوزتين ليصبح التهاباً للحنجرة أو التهاباً للبلعوم، ما يؤدي إلى "فقد الصوت". وإذا حدث ذلك، عليك أن تحاول عدم التكلم لأن ذلك يزيد الحالة سوءاً ويؤخر الشفاء.

ونظراً لأن الجيوب والحلق مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، عليك تدليك المنطقتين عند علاج حالة الحلق، إما على اليدين وإما على القدمين. وعليك أيضاً أن تدلك العمود الفقري، لا سيما العمود الفقري العنقي، لتلطيف الاحتقان وزيادة إمداد الحلق بالم.

### مساعدة ذاتية عامة

- من أهم ما تقوم به الراحة وشرب الكثير من السوائل والماء النقي، لا سيما إذا كنت مصاباً بالتهاب الحنجرة أو البلعوم.
- إذا تبين أنك مصاب بالتهاب الحلق بالمكورات العنقودية، أكثر الثوم في ما تطهو وتناوله كمكمل أيضاً. للثوم مفعول قوي مضاد للجراثيم.
- ينكل خاتم الذهب goldenseal على شكل كبسولات مستحضراً عشبياً آخر يوفر حماية طبيعية بالمضادات الحيوية.
- ارنع الأطعمة المولدة للمخاط من نظامك الغذائي وقلّل مدخول السكر لمساعدة جهازك المناعي.

المضادات الحيوية لا تلجأ إلى المضادات الحيوية إلا إذا استمرت الأعراض بعد أن تجرب تدليك المنعكسات ثلاثة أو أربعة أيام بالتوافق مع المعالجات المنزلية. المضادات الحيوية تقتل الجراثيم لكنها تفسد أيضاً التوازن بين بعض الجراثيم «الحميدة» والظهور في الجسم. ويمكن أن يؤثر ذلك على جهازك الهضمي ويسبب سلاقاً قموياً أو مغوياً أو مهبلياً. كما أن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية يجعل الجراثيم تطور المقاومة، لذا يجب تناول مضادات حيوية أقوى باستمرار لمكافحة العدوى بشكل فعال.



01



02



### تدليك المنعكسات

#### الجيوب والحلق (01)

ابدأ عند أسفل إصبع القدم الكبير وازحف إلى أعلى الأصابع كلها بما في ذلك الحافة الداخلية للإصبع الكبير لتدليك الأنف والحلق (01 أ). وعندما تصل إلى الإصبع الصغير، بذل اليدين وذلك بالعكس للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى، والعكس بالعكس.

#### العمود الفقري العنقي (02)

تشكل الفقرات العلوية السبع العمود الفقري العنقي. لتدليك هذه المنطقة، استخدم السبابة للزحف إلى أعلى الحافة الخارجية للإصبع الكبير في حركات دقيقة. كرر ثلاث أو أربع مرات للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى، وذلك باليمنى. بذل اليدين للقدم اليسرى.



## الفهرس

يشير حرف ق إلى قدم وحرف ك  
إلى يد، وحرف ش إلى يسار  
وحرف ي إلى يمين

أ

الإجهاد 8. 9. 10

إجهاد العين 73. 113

ك 73

الإذمان 117-116

ق 117-116

الأرق 107-106

إرهاق فرق التوقيت 59

الاسترخاء 10. 11. 85

إصابة الإجهاد المتكرر 71

الأظافر وتديلن القدمين واليدين

20

الاكتئاب 117-116

ق 117-116

انغهام، أونيس 15

التهاب البلعوم 136

التهاب الحنجرة 136

التهاب اللوزتين 136

التهاب المثانة 115-114

ق 115-114

التهاب الملتحمة 112

ق 113-112

ألم الأذن 119-118

ق 119

ألم الحيض 135-134. 47-46

ق 135-134. ك 47-46

والشفقة 75

ألم الظهر 72

ك 72

ألم العنق 72

ق 93. ك 72

الانفلونزا 129-128

إزالة السموم 129

العلاج بالعنب 129

ق 129-128

ت

التأمل 13-12

التخمة. انظر عسر الهضم

التدليك 12

الاسترخاء 101

التراث البوذي 85

تقنيات الزحف 21-20

تقنية الدوران 24. 23-22

تقنية العنق 25

تقنية فرك العمود الفقري 23

تمارين ق 86. ك 38

تمارين الإحماء

ق 86-39. ك 39-38

تمارين الاسترخاء ق 86-89.

109. ك 39-38

التمرين 11-10

تمرين إراحة الكاحل 86

تمرين استرخاء الحجاب

ق 86. ك 38

تمرين استرخاء القطن الصدري

ق 89

تمرين الاسترخاء من جانب إلى

آخر

ق 86

تمرين الدوران ق 88

تمرين تدليك المشط 86

تمرين قولية القدم 89

تمرين قولية اليدين 38

تنبيهات

استخدام الرفلنكسولوجيا 7

التهاب المثانة 115

غثيان الصباح 48

تنفس عميق 72. 37

تورم الكاحلين 88

ج

الجسم. الجانبان الأيمن والأيسر

16. 27

جهاز المصاعة 9. 11

والطيران 56

الجهاز الهضمي 82

جيوب 119-118

ق 118

ح

الحساسية 110

ق 111-110

الحساسية من الطعام 83

خ

خرائط القدمين 15

باطن القدم 27-26

ظاهر القدم وجانباه 29-28

خرائط اليدين

البراخاتان 31-30

ظاهر اليدين 33-32

الخصوبة 120

ق 121-120

خط الأريطة 19

خط الحجاب 18

خط الحوض 19. 18

خط الخصر 18. 24

خط الكثف 19

ذ

الذاكرة الخلوية 16

س

السعال 42

السفر 51

ش

الشفقة 74-75. 122

ق 123-122. 75-74

الشهيق 42

ص

الصحة والرفلنكسولوجيا 15

صداع 44. 122

ق 123-122. ك 45-44

ض

ضغط الدم العالي 125-124



ق 125-124

ط

الطاقة. تعزيز 9. 79-78

الطيران 59-56

إرهاق فرق التوقيت 59

التمويه 56

الخشاز الوريدي العميق 58

الدوران 58

ك 57-56

ع

عداوي الخلق 137-136

ق 137

عسر الهضم 81-80. 127-126

ق 127-126. ك 81-80

علاج القدمين

أخذ وعطاء 34

علاج تام للقدمين 10.

101-86

مقدار التكرار 35

وحالات خاصة 109

العقل المكتبي 69

استخدام الحاسوب 70، 71.

73

الوضعة 70

العيطان والنظام الغذائي 113

غ

غشيان السفر 55-54

ك 55-54

غشيان الضياح 49-48

ك 49-48

الغدة الصنوبرية 59

ف

فرط الانفعال 9-8

فرط التلغس 53

فرط التوتر 124

ق

القدمان

إسناد 24

تمارين استرخاء/إحماء 89-

86

الحساسية 17-16

الخطوط التوجيهية للأقسام

19-18

قيادة السيارة 51

م

النساء المصنقى 11

متلازمة تهيج الأمعاء 83-82.

131-130

ق 131-130. ك 83-82

مرطب القدمين 34. 86

مستويات سكر الدم 40

مضادات الاكتئاب 117

المضادات الحيوية

والتهابات الخلق 137

المعالجة بالقطور 12

مكان العمل 69

مكملات الفيتامينات والمعادن

11

المنعكسات (فردية)

الأذن ق 90. ك 63

الأسهر ق 98. ك 67

الأمعاء ق 199. 97. ك 64

البروستات ق 98. ك 67

بوق فالوب ق 98. ك 67

الجهاز البولي ق 97. ك 66

الجيوب ق 90. ك 60

الحالب ق 97. ك 60

الحوض ق 93. ك 63

الخصية ق 99. ك 67

الدماغ ك 64

الرتة ق 90. ك 64

الرحم ق 98. ك 66

الركبة ق 94. ك 64

الضمام اللقائي الأعوري

ق 97. ك 64

عرق النساء ق 94. ك 64

العصعص ق 93. ك 63

العمود الفقري ق 93. 94.

ك 63

العمود الفقري العنقي ق 93

العنق ق 93. ك 63

العين ق 90. ك 60

الغدة الدرقية ق 93. ك 63

الغدة الكظرية ق 97. ك 66

القلب ق 99

القولون السيني ق (ش)

100. ك (ش) 64

القولون الصاعد ق 97. ك

64

القولون المستعرض ق (ي)

97 (ش) 100. ك (ي. ش)

64

القولون النازل ق 100.

ك 64

الكبد ق 97. ك 64

الكتف ق 94. ك 64

الكلية ق 97. ك 66

المبيض ق 99. ك 67

المثانة ق 97. ك 66

المرارة ك 64

المرفق ق 94. ك 64

المعدة ق 100. ك 64

الوجه ق 94

الورك ق 93. ك 63

الميلاتوتين 59. 107

ن

نطق الطاقة 17

النظام الغذائي 11. 103-102

البصر 113

الغذاء/الوجبات 77-76.

105-104

القطور 41-40

نقص البوتاسيوم 103

نقص الحديد 102

نقص الفيتامين C 103

نقص الكلسيوم 102

نمط الحياة 10. 13

والغذاء 103

نوبات الذعر 53-52. 133-132

ق 133-132. ك 53-52

اليوم 11. 12. 107-106

ي

اليدان 17-16

إسناد 24

تمارين الإخفاء/الاسترخاء

39-38

تمارين كامل لليدين 67-60

الخطوط التوجيهية للأقسام

19-18

اليوم. بدء 37

ك 39-38

# الرفلكسولوجيا

إن كنت في المكتب أو في رحلة طويلة أو مسترخياً في البيت، يساعد فن المعالجة بتدليك القدمين واليدين في المحافظة على التوازن البدني والذهني والتخلص من الإجهادات اليومية. وهذا الكتاب دليل يومي لتجاوز الضغوط والعلل اليومية من لحظة استيقاظك إلى أن تأوي إلى الفراش. تبيّن لك تمارين التدليك البسيطة لليدين كيف تفرّج على الفور الكثير من العلل. كالصداع وغثيان السفر وألم الظهر ونوبات الذعر وتدني مستويات الطاقة. فيما يوفر التدليك المفصل للقدمين حلاً طويلاً الأمد.

★ تدليكات سريعة وسهلة لليدين والقدمين ثلاثم كل جداول المواعيد المزدحمة

★ تعليمات متدرّجة يسهل اتباعها وخرائط شاملة توضح نقاط الانعكاس

★ مساعدة ذاتية عامّة لتكملة المعالجة بتدليك القدمين واليدين تشمل التمارين الرياضية والمعالجة بالعطور

★ قسم يسهل الرجوع إليه لمعالجة الشكاوى الشائعة

ISBN 9953-37-045-1



9 789953 370453



[www.academiainternational.com](http://www.academiainternational.com)